疲労と回復

株式会社ドクタートラスト

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

アジェンダと目的

目次

1．メンタル不調の原因となる疲労とは
2．疲労の回復方法
3．まとめ

目的

疲労についての知識を身につけ、
疲労をためない工夫や働き方ができる

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

疲労といっても種類は様々

からだ

運動
化学物質（タバコ等）
紫外線

＝**身体の疲労**

脳

マルチタスク
SNS
デジタルデバイスの
使用過剰

＝**脳疲労**

こころ

人間関係
親類を亡くす

＝**心の疲労（ストレス）**

からだ・心・脳の様々な疲労が影響し合っている！！

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

隠れ疲労にご注意を！

疲労

実際にたまっている疲れ

本当は疲れて
いるのに……

疲労感

脳を通した感覚としての疲れ

まだまだ
頑張れる！！

両者が一致しないことがある！

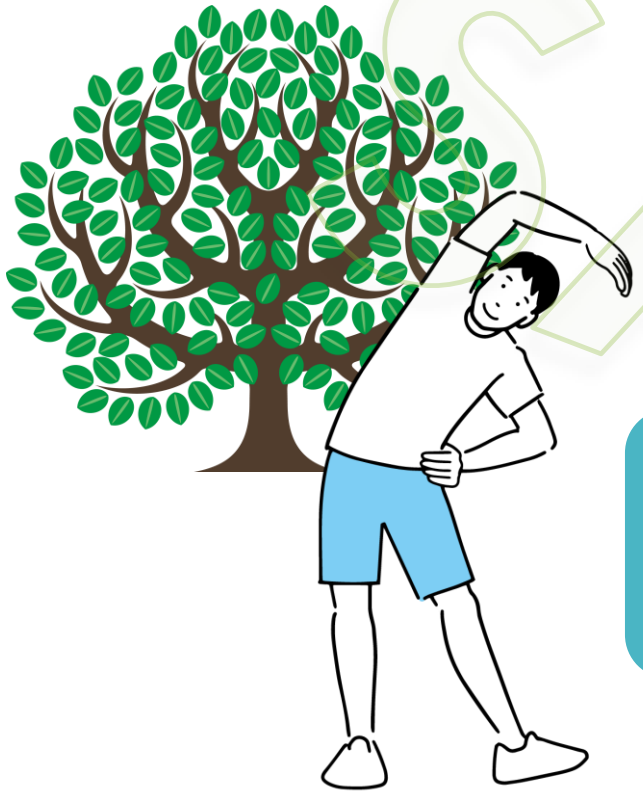
疲労感なき疲労＝隠れ疲労

やりがいや充実感を感じているときに
隠れ疲労が生じやすいので注意！

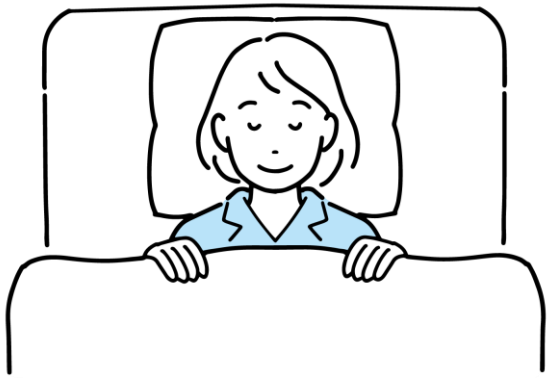
SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

疲労回復の3本柱



睡眠



ゆらぎ

食事

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

疲労回復のための睡眠

睡眠は疲労回復に最も効果的

睡眠中は酸素を大きく消費する**運動**や**ストレス**にさらされない

➡ 睡眠中は活性酸素の発生量が少ない

➡ 疲労回復因子が効率的に働くことができる唯一の時間

ただし **睡眠の質が悪いと逆に疲労が悪化する**

睡眠の質を上げるためのキーワード

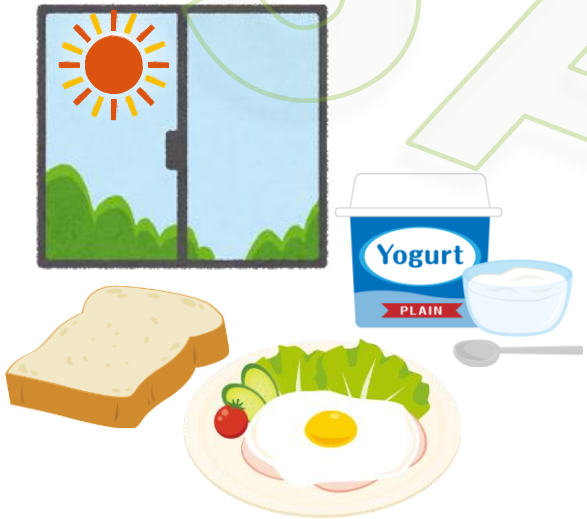
- 時間
- 光
- 食事
- 心
- 脱刺激

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

良い睡眠をとるための食べ方

朝食をとる



自律神経を目覚めさせ、
睡眠へのリズムを整える

夕食は眠る3時間前までに

夜遅い食事は消化に胃や
腸が活発に活動するので
睡眠が妨害される

消化に良いものを食べる

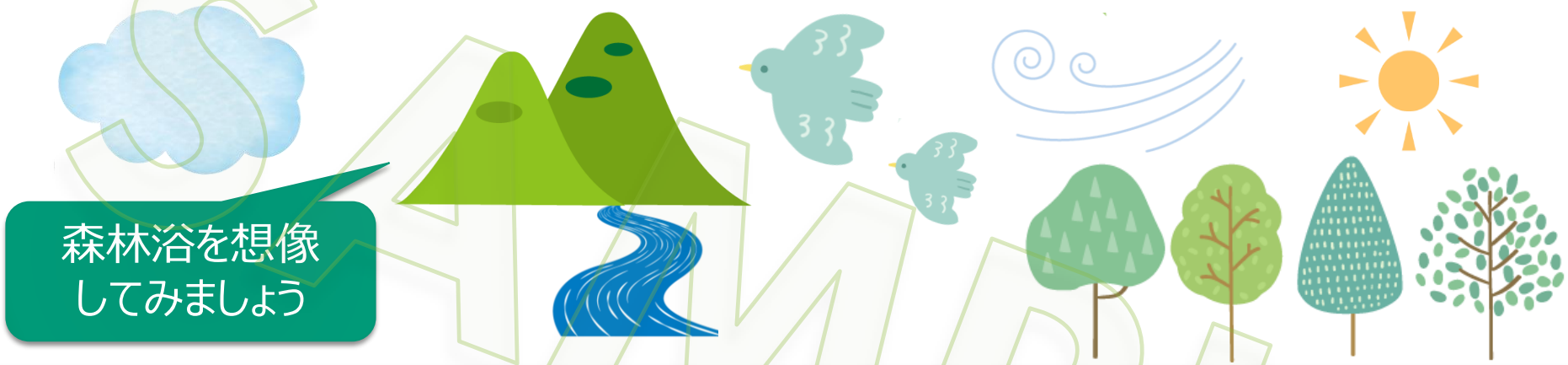
疲れている時や寝るまで
の時間が少ない時は
消化吸収しやすい食事を

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

疲労回復のためのゆらぎ

ゆらぎ　＝　不規則な規則性を持つ現象



- **ゆらぎのある自然の光・音・風・香りを日常に取り入れる**

  目覚まし時計の音や仕事中のBGMを川のせせらぎや鳥のさえずりに変える

  仕事中にときどき木や葉の香りを嗅ぐ（緑茶の茶葉の香りが手軽でおすすめ）など

- **仕事中も自分の姿勢や見える景色を変化させる**

  ときどき外の空気を吸う、窓際で自然光を浴びる、立ち上がってストレッチ　など

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.