



Smart News

スマニュース

「疲労」の定義は？



日本疲労学会では『疲労とは、過度の肉体的および精神的活動または疾病によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体の活動能力の減退状態である』と定義されています。

疲労をためるとどうなる？

疲労がたまっても脳は大丈夫と騙す場合があります。カラダには蓄積されていき、動脈硬化や、肥満、心臓病や脳卒中などの生活習慣病のリスクが高まると言われています。

不調になる前に普段から疲労をためないようにしましょう。



疲労をためない!おすすめの方法

①ぐっすり眠れたと思える質の良い睡眠をとる



②38～40度の湯船につかる



③主食・主菜・副菜のあるバランスの良い食事



④自然の中でカラダを動かしたり、運動やストレッチをする



⑤自分の好きな香りでもリラックスする

⑥マッサージをする

⑦口角を上げて思いっきり笑う



クイズ

夏バテという病名はある？

答えは
次ページの右下

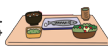
▼今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る場所に貼ってね!