

安全衛生活動

R4.12月号

皆さん、コロナ感染対策等で精神的にも、肉体的にも、知らず知らずに疲労が蓄積されていませんか？

各々が疲労回復のメカニズムをよく知れば、効果的な回復方法が見えてきて、疲労を回復する事ができるのです。

年末、年始に備えて、皆さんも、上手に心と体を休めてはいかがですか！

●上手な心とからだの休め方

疲労は、肉体的疲労、精神的疲労、神経的疲労の3つに大きく分けることができます。

肉体的疲労の主な原因は、筋肉を動かすためのエネルギーの不足と、疲労物質（乳酸）の蓄積。ガソリンが切れた車が動かないのと同じように、筋肉もエネルギー不足の状態では力を発揮することができません。また、糖質が分解されてエネルギーとなるときにできるのが乳酸。筋肉は酸性に弱いため、乳酸が多く蓄積されると十分に働けなくなります。それが疲れやだるさ、筋肉の張りとなってあらわれます。



また、同じ姿勢を続けるなど、一部の筋肉が緊張を続けていれば、そこに乳酸がたまり、確実に筋肉の働きは悪くなります。さらに、筋肉は適度に動かさないと萎縮し、どんどん弱くなっていきます。動かないことが、もっと疲れやすい身体を作ってしまうのです。

精神的疲労は、人間関係や悩み事などのストレスを原因とする心の疲れ。**神経的疲労**は、デスクワークなどで視神経や脳が緊張した状態が続くことによって起こる、頭の疲れです。

これら3つの疲労は、互いに密接に関係しており、放っておくとさらにしつこい疲労へとつながります。たとえば、脳が緊張している間は、交感神経の働きにより内臓や筋肉が働き続けているため、身体へも疲れがたまっていきます。また、身体や脳の疲れは自律神経のバランスを乱し、精神状態にも影響を与えます。

疲れはこじれる前に、すっきり解消しておくことが大切ですよ

そのためには、**姿勢、休養、睡眠、運動、食事**の、5つの方向からアプローチしていく必要があります。それぞれ、疲労回復につながるちょっとしたコツを知れば、すぐに実践できるものばかり。

コロナウイルス感染予防の取組としても、我々ひとり一人が、疲労をためないように心掛ける事が重要ですので、今度の休日から、ゴロ寝するより効果的な、5つのアプローチを実践して「積極的疲労回復の日」にしていだければと思います。

12月1日～1月15まで、年末年始「**労働災害防止強調期間**」です。無事故の歳末、明るい正月を迎えるためにも、心と体の休養を意識して行うように取り組みをよろしくお願い致します。

作成者：木津敏仁