知って得する『疲れを溜めない暮らしの知恵』の話

◎今年も残すところあとわずかとなりました。

朝晩の冷え込みが増し、年末年始に向けて何かと慌ただしくなる季節です。忙しい毎日を過ごしていると、ついつい後回しになってしまうのが**「自分のこと。」**本格的に忙しくなるその前に、今の自分の調子をちょっとだけ振り返ってみませんか？

◎当てはまるものに✓をつけてみましょう。

□朝起きても、疲れが残っている
□寝つきが悪く夜中に目が覚める
□肩や首のこりを感じる
□食事の時間が不規則
□なんとなく体が重い、だるい
□つい「疲れた」と口にする
□集中力が続きにくいと感じる
□ちょっとしたことでイライラすることがある
□自分のためにゆっくりする時間が減っている
□「休んだ！」と思える日がない

✓は、いくつありましたか？

・0～2個

今のところ気になるサインは少なめ。今の生活リズムを大切にしながら、忙しい時ほど意識して休息を。

・3～5個

少しお疲れ気味かもしれません。「まだ大丈夫」と頑張り続ける前に、いつもより少し早く休む日をつくってみてはいかがでしょう。



・6個以上

頑張ることが当たり前になっていませんか？この機会に睡眠や食事、休息の取り方を見直してみましょう。体調不良が続く場合は、医療機関への相談も大切です。

◎すぐできる「小さな養生」

① 昔ながらの**甘酒**で、ひと息。

寒い季節に飲みたくなる甘酒。実は江戸時代には、夏の暑さをしのぐ飲み物として親しまれていました。今でも俳句では「甘酒」は夏の季語とされ、昔の人々の暮らしに深く根付いていたことがうかがえます。甘酒には、米麹からつくるものと酒粕からつくるものがあり、特に米麹甘酒にはブドウ糖やアミノ酸、ビタミンB群などが含まれています。ブドウ糖は体を動かすエネルギー源となり、忙しい毎日の栄養補給にも役立ちます。

② 話題の**「リカバリーウェア」**

最近、休息をサポートする衣類として注目されている「リカバリーウェア」。特殊な繊維を使用し、体から放出される遠赤外線を利用して血行を促進するものなどがあります。一般医療機器として届け出られた製品には、疲労回復や筋肉のこりの改善を目的とするものも。ただし、効果は製品によって異なります。毎日の睡眠や休息を大切にしながら、着るものにも目を向けてみてはいかがでしょう。

◎年末を元気に迎えるために。

忙しい毎日を過ごしていると、自分の疲れには意外と気づきにくいものです。昔ながらの食の知恵も、新しい休息の工夫も、大切なのは自分の心と体に目を向けること。慌ただしい年末を迎える前に、少しだけ**「自分をいたわる時間」**を大切にしてみませんか？