

疲労回復の方法を知っていますか？

私たちの生活には、本来、活動と休息の周期性があり、活動から休息に移るときに、なんらかの形で疲労があらわれる。疲労は、もともとは、「疲れた」という主観的な体験に根ざしているが、生活活動能力の低下や、作業能率や作業の正確性の低下として外にあらわれる。疲労を定義づけることはなかなか難しいが、「生体内に生ずる自覚的な疲労の症状、客観的な医学検査などで把握できる生体変化、作業能率の低下などから総合的に判断される生体の状態変化をあらわす抽象的な概念」とされている。疲労には、「肉体疲労」と「精神（心理的）疲労」とがある。いずれにしても、疲労は、日常生活や職業生活の様々な要素によって発生し、様々な病気（日常生活にみられる一般的な病気や職業病）の引き金になるので、それに適切に対処することは、健康自己管理の基本となるものである。疲労を早く取り除くためには、次のような努力が必要といわれている。

疲労回復の方法
1 規則正しい生活をする事。
2 睡眠を十分とり、休養をする事。
3 栄養のバランスの取れた食事をする事。
4 自分に適した運動をする事。
5 気分転換を考え、健全な趣味をもつ事。

また、人間の体力は、年々衰えるものである。若いときから常に体力に合った運動をする習慣を身につけるとともに、丈夫な身体を保ち続けるように日ごろから努力することが大事である。

疲労には、「肉体疲労」と「精神（心理的）疲労」とがあり、睡眠や休養以外にも回復方法があります。