


夏バテ & 精神的疲労



毎日、毎日、暑いですね。皆さんは、夏バテしていませんか？

夏バテには、こまめな水分補給の他、栄養のある食事、睡眠や軽い運動など規則正しい生活習慣も影響している様です。意外には、暑いからといって部屋の温度を室外との温度差が5度以上に、クーラーなどを温度設定していると、逆に“自律神経が乱れやすい(=夏バテになる)”とされています。暑いからといって、やみくもに冷たい物を食べすぎたり、クーラーを強くしたり、体の冷やしすぎも逆効果で、ダメなんですね…(汗)。



この時期、暑さも辛く肉体的にも疲労を感じますが、学校や恋人などプライベートの人間関係、スマホやパソコンといった一日中、電子機器に囲まれた生活での“テクノストレス”や、勉強の大変さと…何かと、ストレスが多く精神的にも疲れますよね。そこで今回は、精神的な疲労回復の方法を見ていきましょう。

①生活習慣の見直し

真面目な人ほど勉強を頑張り、家族やバイト先など周囲からの期待に応えようとするあまり、精神的疲労が溜まりやすいかもしれません。そんな時は、意識的に生活習慣を変えて休む事も肝心です。時にはバイトや勉強の量を少し減らして制限する事で心も体も休まります。

②睡眠

心身を休める為には、質の良い睡眠をとる必要があります。その為には寝る前の2時間ほど前には、スマホの電源は切るかマナーモードにするなど、液晶を見る時間を止める事も大事です(電子機器による脳の興奮は、カフェインよりも睡眠に強く悪影響します)。夕食は就寝時間の3時間くらい前には済ませ、なるべく消化の良いものにしてみましょう。

③軽い運動習慣

ストレッチやヨガなど、軽い運動をする事で血流を改善し疲労物質を溜めずに流す事も疲労回復に有効です。

④芸術作品や自然にふれてみる

芸術鑑賞や海や山といった大自然の壮大な景色を見る事で精神的にリラックスしたりする事はあるかもしれません。その他、自分にとってリラックスできるお風呂、趣味など、好きな事をやってみる事も精神的疲労の回復につながると思われます。



興味がある方は、「相談室だより」バックナンバーも見てね
⇒コロナに不安な気持ちの皆さんへ (Vo. 1)、ストレス対処法編 (Vo. 2) etc.

