

③疲労回復

疲れはお湯で流して明日も元気に。

疲れは痛み、発熱とともに「生体三大アラーム」とよばれる身体からの「休め」の信号です。毎日の入浴でその日の疲れを効率的に流しましょう。

疲れはパフォーマンスも見た目も低下させる

医学的には、疲れは作業能率が低下した状態とされています。疲れた人はいわばパフォーマンスの低下したパソコンで、反応が遅く、作業効率もダウンしています。また、注意力が低下し、ミスが増えるのも疲れた人の特徴です。

こうした状態にある人は、自分でも「やる気が出ない」「イライラする」「だるい」などの症状を感じています。また、肌や血色など外見にも疲れの影響があらわれるので、笑顔の爽やかさも損なわれてしまうかもしれません。

外見的サイン
顔色が悪い
肌荒れ
目の充血

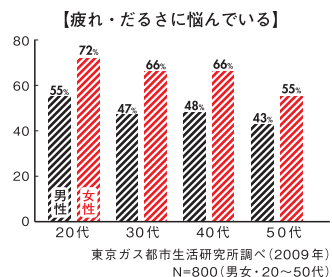
精神的症状
やる気がでない
集中できない
イライラする

身体的症状
全身が重い
だるい
目がしょぼしょぼ
肩や腰がこる
不眠・過眠

【疲れの主な症状】

男性の約1/2が「おつかれ」さま

疲れは全年代共通の悩みです。調査結果では若い年代ほど疲れに悩んでいる傾向が見られます。忙しい現代だからこそ、入浴など毎日の生活の中で疲れをいやす習慣づくりが大切です。



入浴で疲れ・ストレス軽減

入浴で疲れが軽くなったという経験は誰にでもあるはず。それは、お湯につかって血液の流れが良くなることにより、疲労物質が排出されやすくなるためです。また、40℃以下のぬるめのお湯は心身を沈静化させる副交感神経に作用し、ストレス軽減にも役立ちます。

