



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

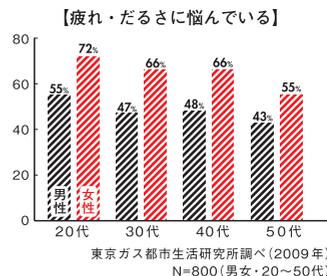
全身が重い  
だるい  
目がしょぼしょぼ  
肩や腰がこる  
不眠・過眠



【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。

