

# しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に！

No. 114

健康増進課健康づくり班 ☎0820(73) 5504

皆さんは休日をごどのように過ごされていますか。休みは日ごろの疲れをとるために、遅くまで寝る、自宅でテレビを見ながらゴロゴロして過ごすという方も多いかもしれません。疲れをとるために身体を休めたのに、かえってだるさや疲労感が増したという経験はありませんか。

## 休養とは「休む」ことと「養う」こと

疲れをためずに心身の健康を保つためには、適切な「休養」をとることが重要です。休養には、仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻す「消極的休養」と適度な運動や趣味などの活動で心身ともにリフレッシュして明日に向かって鋭気を養う「積極的休養」の2種類があり、両方をバランスよく取り入れることが重要です。厚生労働省も単にごろ寝をして過ごすだけでは真の休養にはならないとし、積極的休養を推進しています。疲れをとるために休むのに、「体を動かすとさらに疲れるのでは」と思う方もいるかもしれません。しか

し、軽く身体を動かすと、血流が良くなり、疲労物質がスムーズに排出されるようになるため、ごろ寝しているよりも疲労回復効果が高まると言われています。

## 幸せホルモンでこころも体も幸せに

脳内には、「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」という神経伝達物質があり、こころのバランスを整える働きがあります。このセロトニンが低下すると、自律神経のバランスが乱れやすくなり、不安やイライラ、うつなどの精神症状を引き起こしやすくなります。適度に体を動かすことは、低下したセロトニンを分泌させ、イライラやストレスの解消効果も期待できます。

## 生活に積極的休養を取り入れよう

日々の仕事や家事など多忙な生活の中で、運動のための時間を確保できない場合でも、積極的休養は、日常生活の中で気軽に取り入れることができます。ウォーキングやストレッチなどの簡単な運動や同じ姿勢でいることを避

ける、こまめに動く、散歩やショッピングなど軽く動く程度でも効果は期待できます。

コロナ禍の中、外に出る機会が減り、テレビやスマートフォン、インターネットを見て過ごすことが増えた方も多いと思います。日ごろは仕事や家事、子育てを頑張る、休日も充実した時間が過ごせるよう、軽く体を動かして疲労を解消する積極的休養を日常生活の中に取り入れ、メリハリのある生活を送りましょう。



## 【ちよび塩クイズ】

日本人の1日の平日座位時間(座っていたり、横になっていた)状態は何時間でしょうか。(出典…厚生労働省「標準的な運動プログラム」)

- ① 4時間
- ② 7時間
- ③ 10時間

(答えは、9ページに掲載)

## 9・10月は「自動車点検整備推進運動」強化月間

昨年の9月から11月に全国で発生したクルマの路上故障件数は、なんと8万5千件！この中には、点検・整備を行っていただければ防げたものが多くあります。

クルマをお持ちの皆さま、是非、この機会にクルマの点検・整備の必要性や重要性について理解を深めていただき、確実な点検・整備の実施をお願いします。

詳しくは、自動車点検推進協議会のホームページ (<http://www.tenken-seibi.com/>) をご覧ください。

■問い合わせ 山口運輸支局整備部門 ☎083(922)5398

