

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第81回)

### 春バテを防ぐワンアクションで心身を整える

2022.03.10



春の陽気を感じる穏やかな日が多くなってきました。いつものワークアウトもすこぶる快調。なのに、眠気やだるさで仕事に身が入らない……といった不調に悩まされていませんか？

#### やる気・集中力が減退しやすい春先

春分の日前後は寒暖差や気圧の変化が激しく、いわゆる「春バテ」に悩まされやすい時期です。自律神経の乱れや血行不良から心身の調子が整いにくく、眠気やだるさなどの不調を感じる人が多くなるそう。さらに、働く環境の変化も起こりやすいため不調の要因に。仕事へのモチベーションや、集中力・判断力にも影響する「春バテ」は、早めの対処で乗り切りましょう。

今回は、春バテを防ぐワンアクションをテーマに、“短時間で心身を整える習慣”をご紹介します。

#### 「食前の1杯」で食後の不調・眠気を防ぐ

自律神経の乱れは内臓に負担をかけやすく、胃腸の不調や眠気を誘発します。特に年度末の忙しい時期、慌ててかきこむ食事や、仕事に集中しながらの“ながら食べ”は、食べ過ぎや消化不良の原因となりますから注意が必要です。

胃腸の不調や食後の急激な眠気を防ぐ方法の1つとして、「食前にコップ1杯の水や白湯を飲む」ことをおすすめします。食事の前に水分を取れば胃腸の働きが活発になり、消化・吸収の働きを助けます。冷えは胃腸の働きを減退させますから、常温の水か白湯を選びましょう。忙しい時期こそ、水や白湯を飲んで心を落ち着かせ、食事の時間をゆつくり過ごせるように意識して食後の集中力を維持しましょう。

「軽めのスクワット」でデスクワーク中の集中力を回復させる… 続きを読む