

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第90回)

冬バテによる眠気や倦怠(けんたい)感を吹き飛ばすワンアクション

2022.12.08



本格的な寒さが訪れるこれからの時期は、寒さによる血行不良や自律神経の乱れ、多忙によるストレスなどが相まって「やる気が出ない」「疲労が抜けない」「集中力が続かない」「眠気が取れない」などの心身ともに不快な症状、いわゆる「冬バテ」に悩まされやすくなります。基本的な生活習慣の見直しで体調を整えるとともに、心を整えるリフレッシュ時間を仕事のスケジュールとは別に確保しましょう。

第19回のコラムでは、日々の生活の中で体調を整える冬バテ対策を食事、運動、生活面からご紹介しました。今回はこれらに加えて、心身をリフレッシュさせるワンアクションを紹介します。自身の健康のために、ぜひ実行してみてください。

部屋の空気を入れ替える

せっかく暖房器具で室内を温かくしたのに、換気をして冷やしたくないと考えがちな冬場ですが、換気は積極的に行ってください。不調を招く要因を室内に充満させないように、また、新鮮な空気を豊富に取り入れて脳に十分な酸素を届けられるように、30分に1度はデスクから離れて換気をしましょう。集中力の低下を感じた際のリフレッシュにもうってつけです。

換気の目的には、こもった湿気や結露の防止、臭いの排出のほか、細菌・ウイルスやハウスダストの滞留を防いだり、室内の二酸化炭素と室外の酸素を入れ替えたりする、などが挙げられます。コロナ禍でオフィス内の換気に気を配る事業者が増えたと思いますが、インフルエンザの感染予防策としても換気は有効です。リモートワークに従事する従業員1人ひとりも、自宅での十分な換気を心掛けましょう。

推奨される換気の方法は、「窓の開放」と「機械換気(空気調和設備、機械換気設備)」の2つがあります。一般的な換気では離れた2方向の窓を30分に1回以上、数分間程度開けて室内に空気の流れをつくと効果的とされています。具体的な換気のポイントは、内閣官房新型コロナウイルス等感染対策推進室が紹介しているYouTube動画がわかりやすく、オススメです。

その場ウオーキング… 続きを読む