

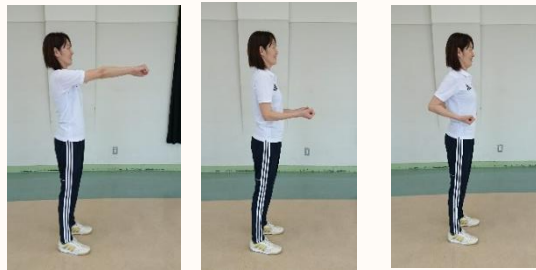
当院運動療法担当 鈴木 裕子監修



自宅で手軽にできる！簡単トレーニング

～ 広背筋 トレーニング ～

- 1 軽く手をグーに握り両手を肩の高さで前に出す
- 2 グーの手をひっくり返しながら（ひねりながら）肘を引く



※回数は 10 回くらいを目安に



★Point

背中側で肘を合わせるように意識する

本号は「慢性疲労症候群」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください



院内ニュース 柳田医院



《堰の会イベントのお知らせ》



管理栄養士と看護師のお話会

～「糖尿病の方のためのフットケアとスキンケア」～

日時：R1.10.24(木)14:00～15:15

場所：当院待合室

費用：無料



気軽に管理栄養士、看護師とお話ができます。日々の生活の疑問や専門家に聞きたいことなど、直接話せる機会です。

要予約：参加希望の方は受付へ申し込みをお願い致します



《臨時休診のお知らせ》

10/17(木)は医師の都合により休診とさせていただきます。

ご迷惑をお掛け致しますが、よろしくお願い致します。





慢性疲労症候群

慢性疲労症候群は日常生活に影響を及ぼすほどの疲労感が **6 か月以上** 続きます。疲労感は 1 日以上続き、これは身体活動や心理的ストレスにより悪化します。

また集中力の低下や不眠、頭痛、腹痛、喉の痛み、関節痛、筋肉痛などの症状が現れます。

原因は生活習慣にあり？！



- ◆不規則な生活や睡眠不足による疲労感
- ◆人間関係によるストレスの積み重ね
- ◆偏った食生活による栄養バランスの乱れ …等

疲れやすい人の思考パターン



「 **完璧主義 理想追求 マイナス思考 心配性** 」 …等

疲れやすい人は生活習慣だけでなく思考パターンにも特徴が挙げられます。自分の考え方を改善してみるだけで心の疲れが取れやすくなります

疲労回復法

適切な休息による気分転換



疲労回復において重要なのは睡眠です。質の良い睡眠をとることでストレスが緩和され、疲労回復につながります。

ぬるま湯でゆっくり入浴するのもおすすめです。リラックス効果が期待できると寝つきが良くなり深い眠りとなり、疲労回復にも効果的です。

ストレッチ



ストレッチをすることで、血液循環が良くなり疲労が回復します。ゆっくりと呼吸をしながら無理のない範囲でストレッチを行うことで、心身がリラックスし疲労回復が促進されます。

参考：ヘルスケア大学『家庭の医学 慢性疲労』



不規則な生活が続くと、気づかいうちに体重が増加してしまった生活習慣病にかかりやすくなったり、様々な不調の原因となります。生活習慣を改めることで疲労感を少しでも解消し今よりも快適な日常を送りましょう。