

## 疲れがとれない

日々の疲れを放置すると自律神経や女性ホルモンのはたらきに乱れにつながり、免疫力も低下します。それにより、さらに疲れがとれにくくなったり、倦怠感を生むため、早めのケアが大切です。

### 疲れをためないコツ

#### ゆっくり呼吸する（深呼吸）

呼吸が浅いと全身に酸素が行き渡らず慢性的な疲労を招きます。ゆっくりと深い呼吸を心がけましょう。

#### 緑茶を飲む

緑茶に多く含まれる「お茶ポリフェノール」は抗酸化作用が強く、疲れにくい体を作ります。ポリフェノールはワインにも含まれますが、飲みすぎには注意。

#### しっかり睡眠をとる

睡眠不足は体内のリズムを崩し、疲労を回復させにくくします。P70～を参考に快眠を目指しましょう。

#### 骨盤のゆがみをとる

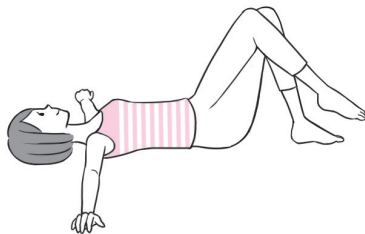
骨盤がゆがむと全身に疲労物質が蓄積されやすくなります。P67～のストレッチやオフィスでできるストレッチ（右）を実践してみてください。



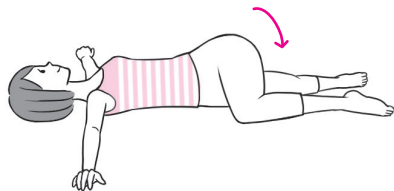
両手でひざを抱え、反発するように太ももを前に向かって押し出す。5秒キープし、力を抜く。2～3回繰り返す。

### だるさを和らげるストレッチ

お腹周りの筋肉をほぐすと、だるさが和らぎます。骨盤のゆがみも矯正し、女性ホルモンのアップにもつながります。



①仰向けになり、ひざを立てて左足を右足の上ののせる。手は広げて全身の力を抜く。



②息を吐きながら、腰から下を右に倒す。気持ちよく感じるところで自然に呼吸をしながら数秒キープ。息を吸いながら①に戻る。左右各5回行う。