

疲れをためない「アクティブレスト」のすすめ

日々の仕事や運動で疲れを感じたとき、皆さんはどのように休んでいますか？「横になってスマホやテレビを見る」「睡眠をとる」などでしょうか。

ただ横になる「消極的休養（パッシブレスト）」も大切ですが、疲労回復を早める方法として「積極的休養（アクティブレスト）」が注目されています。



アクティブレストとは、軽い運動やストレッチを行いながら疲れを取る休養方法です。

例えば、ウォーキングや軽いストレッチをすると、血流が促進され、疲労物質（乳酸）の代謝が促されることが研究で明らかになっています。また、適度な運動は自律神経を整え、ストレス軽減や睡眠の質向上にも効果的です。



実践方法は簡単です。デスクワークの合間の軽い運動、入浴前のストレッチなど、日常の中で無理なく取り組みます。

疲れを感じたら、あえて動くことを選択肢に入れてみてはいかがでしょうか。