



# 疲れ知らずの身体づくり

## 積極的休養とマインドフルネス呼吸法

近畿中央病院 健康管理センター さかくら み え こ  
健康運動指導士 坂倉 三恵子

「疲れて運動する気にならない」という方は多いです。しかし、長時間のデスクワークや同じ姿勢を維持するだけでも疲れは溜まります。そのようにして溜まった疲れは、じっとして抜けることはありません。デスクワーク中は出来るだけ立ち上がって歩き回り、血流を促しましょう。

精神的に疲れていても、肉体的に疲れていない場合は寝つきが悪く、睡眠で疲れをとろうとしてもうまくいきません。そんな時は、少し身体を動かして肉体的にもやや疲労する方がぐっすり眠れて、疲れもとれやすくなります。週末は疲労回復の好機です。散歩や自転車などで筋肉を動かし**積極的休養**で疲労を吹き消しましょう。また、座位作業の合間に行うストレッチング体操なども有効な積極的休養法と言えます。

さて、現代人の脳は疲れやすく、集中力が続かないと言われています。『マインドフルネス』は脳の休息法で、故スティーブ・ジョブズが実践者であったことで有名になりました。最近では研修に取り入れる企業も増えており、道具も使わず、目を閉じれば手軽に始めることができます。

私達は、過去を引きずったり、未来を心配し過ぎたりして、実際は起こっていない余計な妄想で頭の中がいっぱいの状態になりがちです。

こうになってしまうのは、「頭の中で考えた世界」と「現実」を一緒にしてしまっている「心ここにあらず」の状況だからです。そこから一歩外に出て、意識を「今」に向けます。そこが一番重要ですが、雑念が入り一番難しいことでもあります。「今」だけを感じられるようになれば、気持ちがスッと楽になり、心が安定してくるのです。

1日5~10分を  
毎日続けて習慣化

### 「マインドフルネス呼吸法」

= 現在に意識を向けて脳の疲労回復を促す瞑想

\*呼吸をコントロールしない \*雑念は出てきてかまわない

- 雑念が浮かんだ事実気づき、注意を呼吸に戻す
- 雑念は生じて当然なので、自分を責めない

#### ④雑念が 浮かんだら…

- 鼻を通る空気の出入りによる胸・お腹の上下、呼吸の深さ、息の切れ目など
- 深呼吸や呼吸のコントロールは不要
- 呼吸に「1」「2」…「10」とラベリングするのも効果的

#### ③呼吸を 意識する



#### ①基本姿勢を とる

- 目は閉じる
- 背中を背もたれから離して背筋を伸ばす
- おなかはやったり、手は太ももの上、脚は組まない

#### ②身体の感覚を 意識する

- 足の裏や尻、太ももなど、物と接している部分に意識を向ける

参考文献：世界のエリートがやっている最高の休息法／著 久賀谷 亮