疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第22回）

春のだるさを撃退する、簡単エクササイズ

2017.04.07



厳しい冬の寒さが過ぎ、春の陽気がうれしくなる4月なのに、何となく気分が晴れず、体が重いという人が多いようです。今回は、こうした春特有の悩み「春バテ」にスポットを当てて、その予防と解消法を紹介します。

「ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao」が行った「春バテ」についての調査によると、季節の変わり目（3～4月）に精神的・身体的に何らかの不調を感じたことがある人は、20～50代男性で72.8％、20～50代女性で86.8％を占め、なんと全体でほぼ8割もの人が「春バテ」を感じているという報告が上がっています。

この調査（首都圏在住665人を対象としたインターネット調査）では、春の不調の具体的な症状も質問しており、実際の回答を基に対策を考えてみましょう。

【春の不調（春バテ）の症状】
●精神的ストレス：上位5例
・イライラする
・気分の落ち込み
・憂鬱感
・不安感
・倦怠（けんたい）感

●身体的疲労感：上位5例
・肩こり
・手足の冷え
・体がだるい
・昼間眠い
・便秘や下痢などの胃腸障害

このような症例に代表される春バテ（精神的・身体的不調）は、何が原因なのでしょうか。

春バテを引き起こす、気候変化と環境変化

1つは、冬から春にかけての気候変化の影響といわれています。春は、気圧や日照時間などの気候変化に加えて、寒暖差が激しくなる季節。身体的にはその影響から、酸素や栄養素を運ぶ血液だけでなく、老廃物を排出するリンパ液などが滞りやすくなります。すると、むくみや内臓機能の低下を招き、不快感として現れます。

そしてもう1つ、職場や家庭などでの環境変化が集中することが指摘されています。春は、職場なら人事異動や新しい業務に携わるといった変化があり、家庭では子どもの進級・入学のほか引っ越しなど、それこそ何かと気忙しくなります。

前述のように身体的疲労を感じやすくなっている上、さらに気付かぬうちに心労が重なり、度を超えるとうつの症状に発展することがあるようです。春バテを防いで快適に過ごすためには、気候変化と環境変化に負けないよう、体液循環を良くして内臓機能を活性化し、ストレスを解消する工夫が必要です。

体液循環を整えて内臓機能を活性化するエクササイズ… 続きを読む