



皆さん、今年は暑い日がずっと続いていますが、元気に過ごせていますか？  
9月になり、夏バテなどで疲れが溜まっている方も多いと思います。

そこで今月は・・・

疲れについてのお話をしたいと思います。

## ★ 意外と知らない疲労感と疲労の違い！！

皆さんは疲労感と疲労の違いを知っていますか？  
同じだと思っている方が多いのですが、実は異なるものなんです。

**疲労感とは・・・** 自分で疲れたなぁと感じる感覚

**疲労とは・・・** 自分で感じる感覚とは関係なく溜まっていく本当の疲れ

疲労感は自分の意欲や達成感、満足感などによって変わってしまうものです。  
逆に疲労は気持ちとは裏腹に積み重なっていきます。

疲労感と疲労のギャップが大きいと、気付かない内にどんどん疲労が蓄積していきまいます

皆さんも自分では疲れていないと感じていたのに、その後に体調を崩してしまっ。こんな経験ありませんか？

## 疲労感だけで自分の体調を把握するのは危険です！！

日々蓄積していく本当の疲労をいかに回復させるかが重要になってきますね。

## ★ 疲労回復には睡眠が一番！！

やはり疲労を回復させるには体を休ませることが大事ですが、

疲労回復に一番効果的なのが **睡眠** です！

単に睡眠を取るのではなく、より質の高い睡眠を取ることが重要です。

そこでお勧めなのが、寝る前の **軽いストレッチ** です！！

ストレッチをすると副交感神経が優位になると言われています。

副交感神経が優位になると体がリラックスしたり、気持ちが落ち着いたりします。その結果、眠気がやってきて、自然と睡眠に入れるようになってきます。ぜひ寝る前の軽いストレッチを習慣化してみてもはどうでしょうか？

**質の良い睡眠を取って、夏の疲れを吹き飛ばしましょう！！**