

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 荒木潤子

Tel/Fax (086) 272-8116
http://okayamaeap.jp
e-mail ; info@okayamaeap.jp

上手な睡眠を取っていますか？

春眠暁を覚えず（春の夜はまことに寝心地がいいので、朝が来たことにも気付かずつい寝過ごしてしまうという意味）にも表わされるように、春は何かと心地よく、眠りを誘う季節でもありますね。また、新入社員の方が入ってこられたり、異動があったりと、環境の変化の大きい時期でもあります。そのため、寝心地のいい季節ではありますが、期待やワクワク感から、あるいは緊張や不安から、「ぐっすり眠れない」という方も多いのではないのでしょうか？

そこで上手な睡眠を取れているかどうか、睡眠チェックをしてみましょう！

<睡眠チェック>

- 寝つきが良く、目覚めも良いですか？
- 自分に合った十分な睡眠時間が取れていますか？
- 早起き早寝の習慣ができていますか？



<ポイント>

質の良い眠りは、ストレス解消はもちろん、生活習慣病の予防や改善にもつながるとされています。睡眠時間には個人差があり、日中ちゃんと活動するのに充分ならば、時間の長さは問題になりません。良い睡眠は「眠った！」という満足感が大切です。

あなたの睡眠はいかがでしたか？

また新しい環境、新しい人間関係など、何かと変化の大きい春。「5月病」、「6月病」などの言葉にも表わされるように、緊張でいっぱい4月を過ぎて、GWが終わった後、あるいは新人研修などが終わって本格的に仕事がスタートとなった時に、不調が出やすいとも言われています。「やる気が出ない」「イライラする」「ちょっとしたことで落ち込む」などの精神的な不調のサインもありますが、休養を取るかどうかのサインとして睡眠リズムの乱れにも注目してみてください。

最近、寝つきが悪いな・・・夜中に良く目が覚めるな・・・など心配な時には、お気軽に岡山 EAP カウンセリングルーム（0120-233-666）にご相談ください。

また来月号では快眠のコツをご紹介します。質の良い睡眠を取って、心と体の疲労回復を大切にしていきましょう♪
（「心が元気になる習慣」より）

メンタルヘルス クイズ ～お年玉プレゼント～ 答え

前号のメンタルヘルスクイズに、たくさんのご応募をいただきました。ありがとうございました！

さて、正解の発表です。

問題

一般的に、マッサージを行うに当たって注意点があるとされています。よいマッサージをするために、正しいものを1つ選んでください。

- ① 首のあたりが凝っているときは、力を入れて強い刺激を与える方がよい
- ② お風呂上がりにソフトに揉みほぐした方がよい。
- ③ 筋肉痛の痛みが激しいときほど、しっかり揉みほぐした方がよい。

<正解>

- ② お風呂上りにソフトに揉みほぐした方がよい。

<解説>

マッサージの基本的な効果は、体に対して外から力を加えることによって、血液やリンパ液の流れを促進し、疲労回復を早めたり、体の凝りやむくみを解消したりすることです。マッサージを行うと、リンパ液の流れが良くなることで、老廃物の排出がスムーズにおこなわれるようになり、**むくみやくすみなどの解消**につながります。**激しい運動の直後に行うと**、筋肉の緊張を解き、血行が良くなるため、その後に生じる**筋肉痛が和らぐ効果**が期待できます。

しかし、マッサージを実施するにあたっては、いくつか注意しなければいけない点があります。その例が回答①と③になります。

まず、①についてですが、**首のまわりはさまざまな神経が頭部につながっているため、強い刺激を与えるのは危険**です。また、強い刺激を与えても、リンパ液の流れは改善しないため、効果がありません。



③については、疲労物質である乳酸が溜まっているのは運動直後の一定の時間だけであることから、運動後に時間が経ってから起こる筋肉痛に対してマッサージを行っても、症状をやわらげる効果は期待できなくなってしまいます。さらに、筋肉痛が生じているときは筋肉が傷ついている状況なので、**傷ついた筋肉をしっかりと揉みほぐすことでさらに傷つける危険性**も生じてしまいます。

そこで、マッサージを行うのであれば、お風呂上りなどの**血行が良いときにソフトに揉みほぐして、血液の流れやリンパ液の流れを促進することがベスト**であるといえます。

