

我孫子市民体育館 健康豆知識 2026/7

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

暑くなってきましたね。身体は疲れていないですか？でも、なんで人は疲れるのでしょうか。身体を動かせば疲れる、暑くても疲れる、身体は動かしていないのに、精神的に疲れる、ということで今回は「**疲労**」について掘り下げます。毎回豆知識のネタを考えるのも疲れる……なんてことはありません。楽しく作っています！

肉体的疲労



疲労は大きく分けて「**肉体的疲労**」「**精神的疲労**」「**脳疲労**」の3つがあります。肉体的疲労は**筋肉の使い過ぎや重労働で起こる疲労**です。蓄積すると肩こりや腰痛を引き起こす原因になります。また、筋肉が疲れているので関節に負担がかかりケガの原因にもなってしまいます。ただこれは**仕事などの長時間の労働**でおこりうること、筋トレは、同じく筋肉を酷使しますが、別ですよ。肉体的疲労にはなりますが筋トレは短時間で特定の部位を意識して追い込むので、血流はよくなり肩こり腰痛の改善になります。また、**重労働の肉体的疲労は精神的疲労にもつながりますが**、筋トレはテストステロン・成長ホルモン・セロトニン・ドーパミンなどを分泌して、ストレス発散精神的疲労の解消になるんです！筋トレする前は、やりたくないな～と思っていても、終わったら「やってよかった！」てなりますよね。え？ならない？いや、なるんです！

精神的疲労

精神的疲労は、**人間関係の悩み**や仕事などで**過度のプレッシャー**がかかったり、**日常のストレス**が少しずつ溜まることでおこります。特徴として、些細なことでイライラしたり、悲観的な思考になったり、何もやる気が出なかったりします。頭痛・胃痛・肩こり・自律神経の乱れにもつながります。肉体的疲労は身体を休ませるだけでも回復しますが、**精神的疲労は逆に運動で回復**します。先にも述べましたが筋トレでいろんなホルモンを分泌です！まあ、軽いウォーキングやストレッチでもいいですけど。趣味を楽しむのもいいですね。趣味が筋トレ。最強！



脳疲労

脳疲労は**脳が処理しきれないほどの情報過多**になり、自律神経が乱れる状態です。マルチタスク(複数のことを同時に進行)が主な原因です。筋肉と同じで**脳も使いすぎると良くない**(筋トレを除く)ということですね。脳疲労になると、集中力の低下やミスの増加・物忘れ・やる気の低下・イライラしたり頭痛やめまいが起こることもあります。回復させるには、寝る前のスマホやパソコンの使用を控えて、**情報が入らない時間を作り、質の良い睡眠をとること**です。そして運動。筋トレ！といたいですが筋トレはフォームのチェックや回数・重量を考えながらやるので、軽いウォーキングやストレッチがいいでしょう。大事なことは脳を休ませることです。まとめると、すべての疲労を回復させるためには、しっかり栄養を摂って筋トレして軽いウォーキングやストレッチをして、趣味を楽しんでしっかり寝る！ということですね。そうすれば疲労回復だけではなくて長生きしますね！というよりそれができないから疲労していくんですけどね……。趣味の時間が取れない！ジムに行く時間もない！という人は、**夜寝る前に軽いストレッチ**をしましょう。ストレッチで肉体的疲労回復、続けることで達成感につながり精神的疲労回復、ストレッチで筋肉を緩めると力が自然と抜けて寝つきがよくなり脳疲労回復！まずはできることから始めましょう。

健康診査を受けよう！

我孫子市では特定健診を行っています。

日頃からの健康チェックはすごく大事です。ぜひ健診を受けましょう！

健診名：我孫子市特定健診
対象者：我孫子市国保に加入の40歳～74歳の方
健診内容：身体測定・血圧・尿検査・血液検査など
実施期間：令和8年6月～翌年1月末日
お問い合わせ：我孫子市健康づくり支援課(保健センター)
04-7185-1126

