

# ～ 回復を邪魔する要因を外し、疲れにくい体を ～

## 「休んでも治らない疲れ」が続く理由

慢性疲労が長引く方の多くは、「頑張りすぎている」のではなく、回復する力がうまく働いていない状態にあります。体は本来、疲れたら回復する仕組みを持っています。しかし、ストレスや生活リズムの乱れが続くと、回復より



も消耗が上回り、疲労が蓄積していきます。この状態では、単に休むだけでは回復が追いつかず、「何もしていないのにしんどい」という感覚が続いてしまいます。

## 春に起こりやすい「回復ブレーキ」



春は活動量が自然と増える一方で、体はまだ冬仕様のままというギャップが生まれやすい季節です。寒暖差や環境の変化は、体にとっては小さな負荷の積み重ねになります。

特に自律神経が緊張優位のまま固定されると、内臓の働きや血流が低下し、エネルギーを作る力そのものが落ちてしまいます。これが、春特有の「だるさが抜けない状態」を作る大きな要因です。



## 疲労回復の第一歩は「減らすこと」

慢性疲労の改善では、「何かを足す」よりも先に、「体の負担を減らす」視点が重要です。完璧な食事や運動を目指すより、まずは睡眠時間を削らない、無理

な予定を詰め込まない、夜遅くまで頭を使い続けないなど、回復を妨げている習慣を一つずつ減らすことが、体を立て直す近道になります。

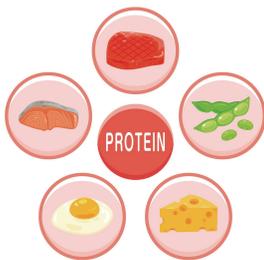
## 回復スイッチを入れる体の使い方

疲労が慢性化している時ほど、体は「緊張したまま休めていない」状態にあります。深い呼吸やゆっくりした動きは、体に「もう頑張らなくていい」という合図を送ります。

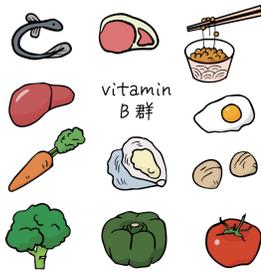


特に、吐く息を長めに意識した呼吸や、背中を丸めて力を抜く姿勢は、自律神経を回復モードへ切り替える助けになります。激しい運動よりも、回復を優先した体の使い方が必要な時期です。

## 春のだるさを予防する栄養素



疲労回復にはまずタンパク質が重要です。筋肉や内臓、ホルモンの材料となり、体の修復を助けます。肉・魚・卵・大豆製品を毎食しっかり摂ることで、回復力が高まります。



vitamin B群

次にビタミンB群。糖質や脂質をエネルギーに変える働きがあり、不足するとだるさが続きます。豚肉、レバー、玄米、納豆などが有効です。最後に鉄とマグネシウム。酸素運搬や神経の安定に関わり、不足すると慢性疲労の原因になります。赤身肉、海藻、ナッツ類を意識すると回復が早まります。



## 整体・マッサージでできること

整体では、疲労そのものを無理に取り除くものではありません。体にかかり続けている緊張や負担を減らし、「回復できる状態」を作ることが目的としています。血流や神経の働きが整うこ



とで、睡眠の質が上がり、内臓の働きも回復しやすくなります。結果として、日常生活の中で自然に疲れにくい体へと切り替わっていきます。



## まとめ

慢性疲労の改善に必要なのは、気合や根性ではありません。体が本来持っている回復力を、きちんと働かせてあげることです。春は変化の多い季節だからこそ、体を立て直す絶好のタイミングでもあります。「頑張る体」から「回復できる体」へ。少し視点を変えることで、春のだるさは確実に軽くなっていきます。

## 「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院  
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じるようになっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、「食事」と「栄養」につい

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。