



年度末や行事が重なるこの時期は、気づかないうちに心も体もオーバーワークに…!

それって実は“隠れ疲労”かも!?

6つの質問に答え体調をチェックしよう!



1 最近、ため息が増えていない?
「はあ〜」って言う回数、増えてない?



4 食欲が急に落ちたり、
逆に甘いものばかり欲しくなる?
自律神経の乱れが関係していることも。



2 気づくと肩や首が
ガチガチじゃない?
忙しさで力が入りっぱなしなのかも。



5 いつもより集中力が続かない?
疲労で脳が休憩を求めているサイン。



3 寝ても寝ても疲れが抜けない?
疲れが蓄積して回復しきれていないサイン。



6 休日も
「なんとなくやる気が出ない」?
気持ちの余裕がなくなっている証拠かも。

3つ以上、当てはまる人は…



忙しさに追われて“疲れていることに気づけない”状態かもしれないね。
このタイプの疲れは、気づいたときには心身の不調として表れることも。
まずは、予定を詰めすぎず、短い休憩でもこまめに取り、深呼吸したり温かい飲み物で
ひと息つく習慣を。
寝る前のスマホを控えるだけでも疲労回復が進みやすくなるよ!

※病気の可能性の有無を示唆する目的でつくられたものではありません。健康に不安がある方は医師にご相談ください。



はにわ君のストレッチや、
つるさんのレシピもチェックしてみて!

健康なからだづくりに効果的な情報が満載だよ。