

甲佐町オレンジ通信

令和 7 年 7 月 甲佐町地域包括支援センター

第 2 号(通巻第 102 号)

脳健康と疲労回復を考える



初夏から夏へ、鮎料理の季節ですね。

さて、蒸し暑い梅雨が終わると灼熱の夏がやってきます。

うまく睡眠が取れないと脳疲労の状態の原因になります。

「老化とは？長時間にわたり酸化ストレスにさらされると、疲労回復に時間がかかるようになる。疲労をためたまま放置すると、細胞の「サビ」が進み、シワやシミ、白髪が増えるなど、目に見える変化が現れる。また、活性酸素が目の神経やタンパク質を傷つけ、緑内障や白内障をひきこすこともある。」(引用：梶本修身 図解 疲労回復の話)とあります。

認知症の進行防止のためにも、脳の疲労を取ることは大切です。

健康食品の中には、栄養ドリンクやエナジードリンクなどありますが、飲用の際には注意が必要です。タウリンやカフェインが入っているドリンクは常習性(くせになる)があり、意外と脳疲労は取れません。その覚醒効果や高揚感で疲れがとれたと思い込むのです。一時的に栄養や気合を入れたい時には、効果的

かもしれませんが、かえって慢性的な脳疲労回復の妨げになることもあります。

コーヒーや日本茶も脳疲労回復には効果的です。コーヒーは1日4杯ぐらいまでの適量がいいでしょう。

また、糖分の取りすぎには注意しましょう。

お酒やビールは1日1合程度、寝る3時間前までに飲みましょう。

脱水を防ぐために、コップ一杯の白湯や水を飲みましょう。

夏のエアコンの快適温度は、25～27℃です。電気代が上がるとエアコンを切る方も多いかもしれませんが、熱帯夜になる時は命を守るために、しっかり、水分を摂取し、エアコンを活用しましょう。

座り仕事をする方に気をつけてほしいことは、30分に2分だけ立ち軽く運動するか、60分に5分、トイレに行く動作をすることです。これだけで、血の巡りが良くなり延命効果があるそうです。

高齢の方はトイレが近いと心配されますが、のどの渴きを感じる前に水やお茶を飲んで、昼間はどんどん動きましょう。



甲佐町地域包括支援センターでは、6月から月に1回、全10回にわたって認知症に関する情報「甲佐町オレンジ通信」を発行します。



お問い合わせ先
甲佐町地域包括支援センター
(甲佐町役場 福祉課)
TEL 234-1114