

## 加齢とともに疲れが抜けなくなるのは、 仕方がない…



年齢の問題ではありません。

30代にして疲れが抜けないっていうこと自体、相当日常生活が乱れてますね。たしかに、ある年齢を境に「急に疲れがたまる、前と違う……」なんていう話はよく耳にします。

そのようなときも、何はともあれ、まず日常生活を見直さないといけません。見直すべき日常生活は、「姿勢」「食生活のリズム」「仕事のリズム」。

これらの共通点は「自律神経」です。自律神経が乱れている結果、疲れを感じるのです。30代という年齢のことを気にするかもしれませんが、年齢は全く関係ありません。単に自律神経の乱れです！

30代でなんて、体力は基本的に落ちませんよ。逆に言うとバリバリ動けて、よりハイパフォーマーに近づける可能性のある時期です。

「姿勢」「食生活のリズム」「仕事のリズム」。この3点を整えてください。

このような悩みは、現代人に多く、その大半が疲労による不調和からくるものです

が、肉体労働によるものなのか、頭脳労働によるものなのかによって疲れ方は異なってきます。

### ・肉体労働の場合ならカラダを休める

その場合、寝なくても、ただ横になっているだけでも構いません。

### ・頭脳労働の場合なら運動がおすすめ

少しハードな運動の方が心身双方に負荷がかかり、眠りも深くなります。ストレスの発散と称して、食べ過ぎる方も多いようですが、慢性的な内臓疲労につながり、疲れも蓄積するので、ストレス発散のための食事でなく、なにか別のストレス発散法を見つけてください。

ハイパフォーマーになるには、自分の仕事の特性や、疲れの原因を正しく知らなければなりません。