



疲れしないカラダ お得技®ベストセレクション

Contents

まずは知ろう! そもそも疲れってなに? ...P6

疲れたあ~の原因は自律神経の乱れだった! ...P8



Part 1

「食事」で疲れしないカラダになる!P10

- 01 鶏むね肉を100g食べれば、疲れが解消!
- 02 疲れしないカラダの強い味方! サラダチキンを簡単クッキング
- 03 マグロやカツオなど回遊魚もイミダペプチドの宝庫!!
- 04 イミダペプチドは1日200mgを摂ろう!
- 05 イミダペプチドをドリンク&サプリで効果的にとる!
- 06 レモンは最強の疲れ撃退食材なんです!!
- 07 お酒は梅酒かレモンサワーを1杯に限る!
- 08 コーヒーは3時間に1杯が疲れスツキリの目安!!
- 09 疲れをためないおやつは高カカオチョコレート!!
- 10 疲れているときに甘いものを摂りすぎると余計に疲れる!
- 11 会議疲れに効果的なお菓子は和菓子、チョコレート、クッキー!
- 12 ひとりで食事をすると疲れを招く食事になる!!
- 13 ひとくち30回噛んで食べると疲れがとれやすい!
- 14 ファストフードは避け、ゆっくり時間をかけて食べる!
- 15 朝食にバナナやぶどうを食べると疲れしない人になれる!
- 16 夕食は寝る3時間前までに食べ、こってり料理は避ける!!
- 17 栄養ドリンクやエナジードリンクは逆に疲れをためる飲み物!
- 18 焼き肉、うなぎなどのスタミナ料理で疲れは消えない!!
- 19 疲れてイライラしたら「カルシウム」は迷信!
- 20 にんにくだけで疲れはとれない! 食べるなら「豚の生姜焼き」
- 21 さば缶といわし缶でコエンザイムQ10を補給!
- 22 リンゴポリフェノールが運動疲れを軽減させる!
- 23 オルニチンを含むサプリで持久力UP!!
- 24 汗をかいたら水ではなくスポーツドリンクを!
- 25 1日1食は脳の疲労をためる原因に!
- 26 胃もたれは「食べるな!」という胃からのSOS!
- 27 バランスのよい食事で疲れにくいカラダに!

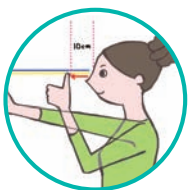
COLUMN 抗疲労成分No.1 イミダペプチドって何? ...P13



Part 2

「睡眠」で疲れしないカラダになる!P24

- 01 疲れしないカラダは睡眠から! まずは睡眠が十分かをチェック!!
- 02 手っ取り早く疲れをとる睡眠方法は“右向き寝”!
- 03 質のよい6時間睡眠が疲れをスツキリとる!!
- 04 “すーすー”という「隠れいびき」が睡眠の質を下げる!!
- 05 就寝前のコップ1杯の白湯は命の水に!
- 06 寝酒は眠りを浅くする! 寝る直前はNG!!
- 07 就寝前のタバコは覚醒のもと!!
- 08 18時以降にコーヒーは×! カフェインを含んだ緑茶も注意
- 09 寝る時間より起きる時間を同じにするほうが疲れ解消に!!
- 10 寝室の照明は夕焼けのようなオレンジ色が◎!
- 11 スマホの明るさを「Night Shift」で調整しよう!
- 12 夏の睡眠は体温調節で疲れないようにエアコンを消さないで寝る!
- 13 夫婦やパートナーであっても同じベッドには寝ない!
- 14 大音量の目覚まし時計で起きない!
- 15 足が冷えても靴下ははかずに素足で寝る
- 16 電気毛布の使用は冬の寝疲れの原因に!
- 17 テレビや照明をつけたままでは疲れはとれない!
- 18 疲れたくないなら心臓から下を温かく、手は外に出して寝る!!
- 19 立ち姿と同じ姿勢になれる枕が“疲れしないベスト枕”!
- 20 低反発? 高反発? 自分に合うマットレスは人それぞれ違う!
- 21 カラダの自由を奪わないパジャマやTシャツで寝る!
- 22 睡眠負債は返せるが、睡眠貯金はできない!
- 23 つかの間、目をつぶるだけでも十分な疲労回復になる!
- 24 昼寝をしてよいのは15時まで! 夕方うたた寝は疲れの原因に!!
- 25 短時間の昼寝をするならコーヒーを飲んでからがベスト!
- 26 お風呂タイムは寝る1~2時間前にしよう!
- 27 「ぬるめ10分」か「半身浴」が安眠をうながす!
- 28 寝る前に行くとぐっすり眠れる“筋弛緩法”!
- 29 寝るとき以外はベッドに横にならない!
- 30 眠気を感じてからベッドに入ろう!
- 31 眠れないときは一度ベッドから出て起き上がる!



巻末付録

疲れ目を解消するお得技14P76

- 01 眼精疲労に効く“眼トレ”をしよう!
- 02 ピント調整力を整える遠近スライド
- 03 老眼予防にも効果的! 3点寄り目トレーニング
- 04 目のまわりの筋肉をほぐす8点ぐるぐるトレーニング
- 05 ドライアイに効果抜群! グーパートレーニン
- 06 目だけを上下にキョロキョロ! 視線動かし
- 07 眺めるだけで目疲れ解消! 眼トレ写真
- 08 疲れ目に効く“顔のツボ”を押す!
- 09 防腐剤入りの目薬は目を疲れさせる!
- 10 目とパソコン、スマホの距離は40cm以上離すことが絶対!
- 11 目がショボショボするときはホットタオルで温める!
- 12 間接照明、湿度、目が疲れにくい部屋づくりを!
- 13 目のパッチリメイクは目疲れの原因になっていた!
- 14 疲れ目をお茶の手カプでリフレッシュ!!

COLUMN 20代、30代でも老眼!? 急増する“スマホ老眼” ...P80



Part 3

「運動・マッサージ」で疲れないカラダになる! ……P38

- 01 疲れないカラダをつくるための疲れない歩き方をしっかり学んでおこう!
- 02 ランニングでも疲れない走り方!
- 03 体幹力チェックで疲れやすい度がわかる!!
- 04 全身の基礎代謝を上げるタッチトゥーズが効果的!
- 05 カラダのリフレッシュに最適! ハンズアップスクワット
- 06 カラダの中心のコアマッスルにアブアイソメトリックが効く!
- 07 太ももとお尻を引き締めるヒップリフトでヒップアップ!
- 08 プレないカラダは疲れない! フライングドッグをマスターしよう!!
- 09 ウエストまわりを集中的に! サイドブリッジで疲れない!!
- 10 エネルギー消費を上げるレッグバランスで体幹づくり!!
- 11 仕事・家事疲れの肩こりに! 肩のストレッチ
- 12 姿勢の悪さ、猫背を治す! 胸のストレッチ
- 13 長時間のデスクワークの後に! わき腹のストレッチ
- 14 背骨まわりの疲労をとる! 背中と腰のストレッチ
- 15 起床後のだるさを解消! 体側のストレッチ
- 16 運動不足の人にはもも裏と股関節のストレッチ
- 17 1日1分の「腎臓さすり」が、慢性疲労を解消!
- 18 足の付け根&内ももさすりで腎臓の疲れを癒やす!
- 19 腎臓のツボがたくさんあるふくらはぎをもみほぐす!
- 20 テニスボール2個と靴下で腎臓に心地よい刺激を!
- 21 カイロで腰を温めると全身の血流アップに!
- 22 腎臓強化のツボを刺激する耳の引っ張り体操
- 23 肝臓ポンプマッサージでカラダをスッキリデトックス!
- 24 いつでもどこでもできる爪もみで肝機能改善!
- 25 背すじが伸びて疲れにくい座り方
- 26 疲れやすい猫背姿勢を防ぐストレッチ
- 27 ガチガチになった背中をほぐすストレッチ
- 28 ぐっすり眠って、爽やかに起きる百会と安眠のツボ
- 29 パソコンやスマホ操作が続いたら目の疲れとりマッサージ
- 30 疲れもストレスも吹き飛ばす腹式呼吸法
- 31 足裏ツボ押しで解毒力を高めれば、全身疲れ知らず!
- 32 ツボ押し効果を倍増させる4つの心得を知ろう!
- 33 カラダのストレス度は足の親指を押してチェック!
- 34 足ツボ押しは心を落ち着けてラクな姿勢で!
- 35 デトックス効果を高めるために腎臓&膀胱のツボからスタート!
- 36 不満いっぱいストレスには「やりきれないツボ」を!
- 37 疲れ目解消の特効ツボは人差し指&中指にあり!
- 38 「心臓」のツボ押しで血流を上げて体力を増進す!
- 39 「肝臓」のツボ押しで疲労物質をどんどん排出!
- 40 ストレスも食べすぎも胃の疲れは「胃」のツボ押しで!
- 41 疲れているのに眠れない夜は「失眠点」のツボ押しを!
- 42 今よりもっと安眠したいなら「指間リンパ」を刺激!
- 43 停滞しやすい老廃物を「リンパポケット」刺激でスッキリ流す!
- 44 バスマットを使わず足指を動かすタオルギャザーを!
- 45 T字に寝るだけの「自己整体」でゆがみを解消!
- 46 上げて→グーッと2段階バンザイで肩こりを改善!



COLUMN 腎臓が弱っているときは黒い食べ物を食べよう! …P48



Part 4

「脳と心のチカラ」で疲れないカラダになる! ……P58

- 01 カラダが疲れたと感じるのは“脳疲労”だった!
- 02 脳疲労を軽くするために「ワーキングメモリ」を使おう!
- 03 「ワーキングメモリ」を鍛えて脳疲れを予防す!
- 04 「トップダウン処理」の能力を上げると疲れない脳に!
- 05 脳をラクにする2つの思考「メタ認知」と「俯瞰」を持つ!
- 06 脳を疲れさせないコツは「記憶のタグづけ」をすること!
- 07 「飽きたな」は脳の黄色信号、「疲れたな」は赤信号!!
- 08 「すべき思考」はストレス疲れの根源だ!
- 09 ライトな人付き合いがストレスを軽くする!
- 10 「聞き上手」になることが人疲れしないカギ!
- 11 集中力を高めるメリットとデメリットがあった!
- 12 昼休みは脳を休める「パワーナップ」タイムに!!
- 13 脳疲れをためないキーワードは“第六感”!
- 14 「割り切り上手」な人は疲れにくい人だ!
- 15 自分の行動基準を「一本軸」にする!
- 16 会社にホッとできるパーソナルスペースを作る!
- 17 立ったままの仕事は効率のいいが脳は疲れる!
- 18 新幹線や飛行機の移動疲れは“脳疲れ”だった!
- 19 脳と心の疲れをラクにするために職場の近くに住む!



Part 5

「毎日の暮らし」で疲れないカラダになる! ……P66

- 01 「ゆらぎ環境」をつくると疲れにくいカラダになる!
- 02 「緑林の香り」のアロマ効果で即効性のリラックスを!
- 03 サングラスは全身疲労を軽減するマストアイテム!
- 04 「ごろ寝」は究極の疲れとりだ!!
- 05 動物とのふれあいは癒やし効果MAXの秘策!!
- 06 休息のための温泉旅行がじつは疲労の原因に!
- 07 休日は計画的に寝坊することこそ最高の疲れとり
- 08 「笑いの共感」で疲れが吹き飛ぶ!
- 09 SNSの「いいね!」は疲労を隠す!
- 10 疲れているときは無理して人に会わない!!
- 11 人工的なマイナスイオンには癒やし効果はない!
- 12 やわらかいソファは座り心地がいいが疲れやすい!
- 13 自宅にいる時間を増やすだけで疲れなくなる!
- 14 マンションより一戸建てのほうが疲れにくい
- 15 低層階に住むほうが疲れにくい!
- 16 同じ時間でも、テレビよりスマホ・パソコンのほうが目疲れに!
- 17 「飽きた」というサインを感じたらフラッと席を立とう!
- 18 土日の早朝ゴルフは疲れのうえに危険だった!!
- 19 仕事帰りのスポーツジムは疲れを倍増させるだけ!!
- 20 「毎日運動」より「たまに運動」! 運動のしすぎは疲れる、老ける!!
- 21 早朝の運動はかえって疲れがたまる!!

