疲れ知らずのカラダ・ココロ・アタマをつくる

# はたらく女性のコンディショニング事典

ACTIVE HEALTH 003

## How to relax your body and mind


Supervised by

Ichiro Iwasaki　Waka Matsumura
Takashi Watanabe　Itsuka Matsuo

［監修］

岩崎一郎　脳科学者・医学博士
松村和夏　管理栄養士
渡部 卓　産業カウンセラー
松尾伊津香　プロポディデザイナー



CROSSMEDIA PUBLISHING

寝ても寝ても眠い。

疲れがとれない。

体がだるくて、

元気が出ない。

集中したいのに

できない。

とにかく今日はもう帰りたい……。

毎日がんばっているけれど、どうしても心と体がついてこないときがある。
この本は、そんな女性たちのために生まれました。

体調の良し悪しは、仕事や生活のパフォーマンスにも大きく影響します。
せっかく高いスキルや能力、モチベーションを持っていても、心身のコンディションがよくないと、その力は十分に発揮できなくなってしまいます。

はたらく女性にとって、「**カラダ**」と「**ココロ**」、そして「**アタマ**」のコンディショニングは最重要事項です。

「**最近、なかなか疲れがとれない**」「**集中力が続かない**」「**仕事相手や家族、恋人に対し、イライラ、もやもやしてしまう**」などと感じることがあったら、それはあなたのカラダ・ココロ・アタマのどこかにトラブルが起きているからかもしれません。

そんなトラブルをすっきり解決させることができたら、仕事もプライベートも、もっと快適に過ごすことができるはず。自分本来の力を存分に発揮できることはもちろん、これまで漠然とした不調のせいでセーブされてしまっていた力が開花し、想像以上のパフォーマンスを発揮できるかもしれません。

いまはネットで何でも調べることができる時代ですが、たくさんの情報から自分に役立つものを選び取るのは手間がかかるもの。本書は、**栄養学・心理学・脳科学**などの学問的な裏付けのある情報の中から、**はたらく女性のコンディション管理のために厳選した方法を、ギュッと一冊にまとめました。**

生理中の諸症状や冷え性、女性の体に合わせたダイエットやトレーニング、栄養の知識など、女性ならではの情報も満載です。

ビジネス書でスキルアップをはかるように、本書を読むことで、常にベストなコンディションを維持するための方法を身につけることができるのです。

がんばるあなたの毎日が、
よりよいものになりますように。

# 1章 強くてキレイなカラダをキープする

## はたらく女性の体のお悩み、スッキリ解決！


つらい体の痛み、なんとかしたい！ ……014
痛み、冷え、イライラを防ぐ正しい姿勢って？ ……016
美しい姿勢をキープするには ……018
5分で楽になる！ オフィスでできる肩こり解消 ……022
女性の腰痛解消にきくトレーニング ……028
姿勢をキレイにするなら環境を整えよう ……032
脂肪を燃やしやすい体づくり ……036


## 自律神経と眠りを味方につける


疲れはどこからやってくるの？ ……038
体温をコントロールして眠りを操作する ……042
睡眠の「質」を上げる方法 ……044
休日の過ごし方で平日のスッキリ度が変わる ……050

How to relax
your body and mind


徹夜明けや睡眠不足な一日の乗り越え方 …… 062
美容・健康・快眠に必要なこと …… 066
寝不足は肥満のもと …… 070

## 「疲れない」「太らない」体になる、食べ方のコツ …… 072

冷えと疲れをとる朝食のコツ …… 074
コンビニ・外食メニューの改善ポイント …… 076
ダイエットしてるはずなのにやせないのはなぜ？ …… 078
次の日に「疲れ」と「脂肪」を残さない食事とは …… 080
天気に振り回されない体をつくる …… 082
カフェインを味方につける …… 084
悪酔いしない・太らない飲み方 …… 086
二日酔いになってしまったときの対処法 …… 088

## 栄養で体の不安を取り除く …… 090

女性がとっておきたい栄養素 …… 092
なんとなくだるい、疲れやすい……の原因と対処法 …… 095

ストレスと疲労回復にはビタミンB・C……097
美容にいい食べ物の効率的な摂取方法……100
「油」を味方につけて肌をキレイにする方法……104
便秘にきく食事のポイント……107
女性ホルモンの波を乗りこなそう……112
つらい生理の乗り越え方……115
ひどい頭痛をなんとかしたい……117

## 2章 しっかりはたらくアタマをつくる

### やる気をつくる！ 脳のしくみと脳の栄養……122

男女の脳に違いはある？……124
体の司令塔「脳」は食べ物でコントロールできる……127
食事でイライラ解消&やる気アップ！……130
午前中からてきぱき動けるようになる食事メニュー……133

How to relax
your body and mind

## ぼんやり頭にならないための、脳の休息


脳の疲れをとり、眠気をなくすには …… 136
睡眠不足は脳の一番の敵 …… 138
短時間でも効果的な仮眠のとり方 …… 140
どうしても眠たいときの対処法 …… 144
ごちゃごちゃした脳をスッキリさせたいとき …… 147


## 脳にいい10のこと


自分に合った睡眠時間を確保する …… 150
どんどんアウトプットする …… 154
成果ではなく成長に目を向ける …… 158
身の周りを整理する …… 160
新しいチャレンジで脳を刺激する …… 162
昼休みはゆっくりランチ …… 164
良い恋愛・良い付き合いを楽しむ …… 166
感謝の気持ちをノートにつづる …… 168
毎日の家事をこなす …… 170
有酸素運動を取り入れる …… 172

## 3章 あなたを守るココロのしくみ


### 職場の「イライラ」「モヤモヤ」を解消する …… 178

「いい人」をやめてみる …… 180
ネガティブループに陥ったら「ABCDE理論」 …… 183
責任感も評価も7割くらいがちょうどいい …… 186
「メンター」と「ウィークタイズ」に相談する …… 189
やる気が出ないときの対処法 …… 192
やる気を出す目標の立て方 …… 195
モチベーションと作業効率を高めるテクニック …… 198

### 「心の科学」がストレスからあなたを守る …… 202

心身をリラックスさせる4つの方法 …… 204
腹式呼吸は最高のリラクゼーション …… 206
その場で心身が安らぐ「自律訓練法」 …… 209

緊張でカチコチの心と体をゆるめる「筋弛緩法」……212
脳も心も鍛えるには「運動」がベスト……215

## 外から気持ちをコントロールする……220

感情の整理には香りがきく……222
歌うことには心の浄化作用がある……225
「楽しいことがないな」と思ったら……228
飲み物を上手に活用する……231
体を使って気分を切り替える……234
「4つのR」で効果的に休む……237
デスク周りをお気に入りの空間に……240
お風呂タイムの楽しみ方……243

## 参考文献……245