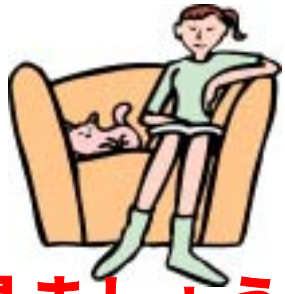
健康の三原則

栄養

運動
休養 

☆三回目は、休養について考えて見ましょう☆

人間は知脳を使っても、肉体を使っても疲れます。この「疲れ」を癒すため必要なのが「休養」なのです。物を考えたり、決定したり全身の器官へ指令を送る脳は、人間の体の中で、最も大量の酸素とエネルギーを消費する部分です。また筋肉は、脳から与えられた指令によって、体中の組織を動かすために、大きなエネルギーを消費します。このようにして使われた脳や筋肉は当然疲労します。
安静にしたり睡眠をとったりして休むことによって、この疲労を解消し更に次の活動を行なうための体力と気力を養う…英気を養う…ことが必要なのです。

休養のための必須条件は「睡眠」です。疲れると眠くなる、１日７～８時間の睡眠時間をとるようにしたいものです。
もともと動物は、太陽が昇って明るくなると、身体活動を行ない栄養を摂って、脳や体の活動のためのエネルギー源とし、残った栄養分は、太陽が沈んで暗くなって眠っている間に体内に蓄積して、翌日の活動に備えます。
ただ、人間のみが電気や熱を使うことによって、この基本的な生活リズムを狂わせています。昔から、“早寝、早起き”といわれているように、十分な睡眠時間をとり、朝は壮快に目覚める。このためには、遅くとも午後１０～１１時には就寝したいものです。

他にのんびりと音楽を聴いたり、読書をしたり、映画やＴＶを鑑賞する、ゆっくりと入浴するなどということもよいでしょう。
また、安静にしていなくても、家族や気の合う友人たちと共にレクエーションを楽しむのも、休養の１つです。
更に適当量のアルコール飲用も精神的・肉体的疲労の回復に役立つこともあります。

仕事を離れて適度な運動を行ない、適度な栄養を摂り、十分な休養を得ることが明日の活動的な仕事につながります。
よく遊び、よく眠りましょう。