

脳の疲れに気づいてますか？

最近、疲れがたまっていますか？
疲労に関する研究が進み、私たちが「体が疲れている」と感じている疲労は、実は「脳の疲労」だということがわかってきました。

疲労の原因は脳にあり

人間の生命機能を守るための三大アラーム

疲労

痛み

発熱

疲れたと感じるダメージの根本は、
脳の中核にある「自律神経」に！

脳疲労自己診断リスト

- 物事はキリのいいところまでやらないと気がすまない
- ストレス解消のために体を動かすことが習慣である
- 責任感があり、遅くまで残業しても苦にならない
- 日中に眠気があり、睡眠時に大きないびきをかく
- 集中力が高く、何かに没頭すると、周りが見えなくなる
- 長時間のドライブでも、途中休憩をあまり取らない
- 休日には、テーマパークやアウトレットに足を延ばす
- 熱めのお風呂で長湯をするのが好きである
- 疲れたら栄養ドリンクをよく飲む
- 屋外で過ごす時間が長い

どれか1つでもチェックが入ったら、
脳疲労がたまっているかもしれません

間違っていないか？その疲労回復法

疲れたときには・・・

焼肉食べてスタミナ
アップ！



運動して気分
スッキリ！



栄養ドリンクを飲んで
もうひと頑張り！

しかし！これらは、疲労回復には
ほとんど効果がありません！！

科学的な疲労回復法！

生活習慣に取り入れて、脳疲労をためない体を作りましょう！

休養



睡眠は疲労回復に
最も効果的！仰向
けより横向きで寝
る方が、良質な睡
眠が得られます！

活発な会話



複数のことを同時
に考えて行動する
など脳全体を働か
せると、脳は疲れ
にくくなります。

栄養



鶏の胸肉に含まれ
るイミダペプチド
には疲労を軽減す
る効果が！毎日
100gを目安に。