

連休中に調子を崩さないためのポイント



8月はお盆休みなどの長期の連休があり、楽しみにしている人も多いと思います。そんな楽しい連休ですが、『連休で楽々したはずなのに、連休後の方が調子が悪く、疲れもたまっている』『体がダルくて仕事や学校に行くのがしんどい』『連休後しばらくしても、その不調がなかなか改善しない』今までこんな経験はありませんか？その不調は、連休中の生活習慣の乱れが原因になっている事がほとんどです。不調を起こしやすい要因がわかれば対処も出来ると思います。ぜひ参考にしてみてください！

連休中にありがちな『不調を起こしやすい生活習慣』

1. 食生活の乱れ

- 外食や宴会料理などで、高カロリーの食事や加工食品などが多くなる
- お菓子、アイス、スイーツなど、砂糖が多く入っている食べ物をよく食べる
- 作るのが面倒になり、麺類やパンなどの小麦粉の食べ物が多くなる
- 間食が増えて、食べ物を口にしていない時間が多くなる
- 連日にわたり暴飲暴食をする
- 嗜好飲料を飲む事が多くなる
- 水を飲む事を忘れる



2. 睡眠の質が悪くなる

- 夜更かしが多くなる
- 寝るギリギリまでお酒を飲んでいる
- 布団で寝ない
- 電気をつけたまま寝てしまう
- TVなどを見ていて、座ったまま寝落ちをする
- 起きるのが遅く、お昼近くまで寝ている
- 昼寝の時間が長くなる(30分以上)
- 日中にゴロゴロ寝ていることが多くなり、夜寝つきが悪くなる



3. その他の生活行動

- ゴロゴロする時間が増えて、運動不足で体が固まる
- パソコンやTV、スマホなど見る時間が増えて、姿勢が悪くなる
- 旅行や遊びの予定を詰め込み過ぎて、ハードスケジュールになる
- 遠出する時に、休憩を入れずに一気に目的地まで移動し続ける
- 日頃できずに溜まっていた作業や掃除などを一気に片づける
- やらなくてはいけない事がいっぱい、体操が後回しになったり、やらなくなる



意識

自分では無意識にやっている生活習慣なので、そんな事??という事があるとは思いますが、もし思い当たる事がありましたら注意して生活してみてください。また、生活習慣を一気に変えてしまうと逆にストレスになってしまう事もあります。ストレスなく自分で気を付けられそうなことから少しずつ意識することが大切です。連休明けの生活が、今までよりも元気に過ごしていただければ幸いです。

