

最新疲労回復メソッド

休みベタ、多忙な人ほど、「休み方」の見直しは火急の課題だ。最新情報を手に入れ、あなたに合う休養法を見つけてみよう！



「酸素カプセル」といえば、クリニックやジムに設置され

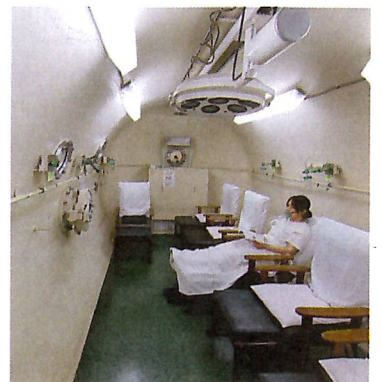
「酸素カプセル」といえば、クリニックやジムに設置され

ているのをよく見かけるが、その効果に疑問が残るものが多い。千葉県にある斎藤労働病院が行う、高気圧酸素(HBO)治療は「体の不調に対し効果を期待できる」と院長の斎藤順之氏は語る。



斎藤順之氏
1952年、先代理事長が日本で初めて高気圧酸素治療を開発。治療装置は20年「伝えない千の産業技術100選」に選出された

記者も実際に治療を受け、帰宅後、肩こりと手足の冷えが改善されていることに驚いた。気圧変化は大きいものの、感じる変化は飛行機程度



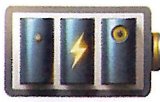
潜水艦のようなイカつい「第二種HBO装置」は、専門の臨床工学技士が操作し、耳抜きの確認や異変がないかを見守ってくれる

「私たちが生活している環境は通常1気圧ですが、この装置の内部では水深10mに相当する2気圧以上になります。その2気圧という環境下で約60分酸素を吸入することで、血液中にたくさんの酸素が溶解し、身体のすみずみまで行

きわたります。大量の酸素で細胞の代謝を促進するため、新しい血管を作る働きを強める、手足の冷えを解消する、骨折や捻挫、傷の回復を早めることができるのです。逆に言えば、2気圧以上で高濃度酸素を吸入しないことこの効果は得られません」

「自由診療になります。患者の多い一般の方も疲労回復を含めた健康管理として治療を受けられます。肩こりやむ

くみ、目の疲れは一度の治療で軽減したと感じる人が多いようです。また、ミリ単位で体の可動域を感じられるようなプロ選手たちからは、さらに高い効果を感じるといふ声を聞きますね」



おうち森林浴で疲労&免疫力回復!?

森のなかで、無心になりゆったり……森林浴は心身の疲労回復に効果があるが、どうしても外出が必要で、「時間」が取られる。森林セラピーの

第一人者で、環境医学を専門とする医師の李卿氏が推奨するのは、「おうち森林浴」だ。「五感をフル活用して自然を体感することが森林浴の効果

を最大化させるコツですが、これが自宅で再現可能です。特に重要なのが、樹木が発散する香り成分フィトンチッド。この「森林の精気」は疲労で興奮状態にある脳を沈静化させるだけでなく、自律神経を整えて心身をリラックスさせます。結果、ストレスホルモ

ンの分泌を軽減し疲労回復に繋がる。またフィトンチッドは免疫力を強化して疲れにくい体もつくってくれます。複数の会社員の方に、ヒノキのアロマをたいだビジネスホテルの部屋に19時から翌7時の間で3泊4日滞在してもらったという実験を行ったところ、

ストレスホルモンが減少して疲労改善と免疫力が高まったという結果が得られました」



李卿氏
日本医科大学 臨床教授 医師
医学博士。専門は環境自然医学。森林医学研究会代表世話人。国際自然・森林医学会副会長。著書「森林浴」は世界36か国で刊行



視覚

森林の動画や緑色の画面を眺めても気分転換を図れるが、観葉植物があったり、近くに公園があればベター

聴覚

自然の音を聴くと幸せを感じやすいという研究結果も。自然の風景動画とセットなら疲労回復も期待できる

嗅覚

心身を癒やす樹木が発する香り成分は精油でOK。李氏のオススメは、赤沢自然体森林の天然木曾ヒノキの精油



「樹木の大きさ、敷地内の樹木の占める密度、そして森林面積の広さ。これが高い森林効果が見込める3大要素です」(李氏)

難しい準備は必要なく、鼻で香りを感じることができ一般的なアロマディフューザーがあればOKだと李氏。「さらに、YouTube動画で森林内の映像と自然音を流して、嗅覚以外にも、視覚と聴覚にも訴えるようなデジタル森林浴をすれば、より高いリラックス効果と疲労・免疫力の回復が期待できます」

上の「オスメの公園3選」のように、サクッと森林浴を楽しめる場所は東京にもある。「私の実験では、日帰りの森林浴で1週間、2泊3日だと約1か月も森林浴の効果が持続することが判明しました。ただ、疲労が心地よさを上回らないよう日頃の歩数以上は歩かないよう要注意です」

疲労回復に最強! マイヤーズカクテル点滴



ミネラルを豊富に含んだマイヤーズカクテル点滴と白玉点滴で約60分など、点滴を追加すると所要時間は延びるが、施術空間は快適



肩こり、二日酔い、不眠etc. 効果絶大オードナーメイド点滴

にんにく注射、ビタミン点滴など、自費診療で疲労回復のために注射や点滴を打つことも珍しくない時代。ただ、種類が豊富で一体どれを選べばいいのかわからない。「土日の間に疲労回復を目指すなら、マイヤーズカクテル点滴」一択です」と断言するのは、「にしたんクリニック」新宿院長の望月弘晃医師。「カクテル」の名の通り、ビタミンB群やマグネシウムなどのミネラルを豊富に含んだ点滴で、これらは人間の体

内に存在する成分のため、副作用はほとんどありません。ビタミンB群はエネルギー代謝を高め、疲労感を解消してくれます。私自身も疲労ケアとして毎週受けているのですが、マグネシウムには血管を広げる作用があり、全身の血の巡りが良くなります。そのため疲労や不眠、アレルギー性鼻炎、うつ症状など幅広い不調改善が期待できるのです」

所要時間は約30分、どの医院でも価格は5000円程度。点滴後は飲酒やサウナもOK、行動制限もない。さらに複数の点滴を組み合わせて、効果をブースト可能というから驚きだ。望月氏の「押しレシピー」

は、「マイヤーズカクテル点滴」×「スーパードロップ」。「白玉点滴の主成分の『グルタチオン』は、3つのアミノ酸からなる物質。肝臓の解毒作用を高めてくれるので、二日酔い予防に効果絶大。また、プレゼンなど大事な日の前には高濃度ビタミンCで美肌効果が期待できる『白玉点滴』を追加する手も。さらに所要時間が90分と長めですが、メガ盛りメニューとして疲労回復や美肌、肝臓の解毒作用、ダイエット効果まで狙える『スーパードロップ』もありです」



望月弘晃氏
12年、東北大学医学部卒業。慶応大学病院や湘南美容クリニックでの勤務を経て、24年3月から同院長に就任