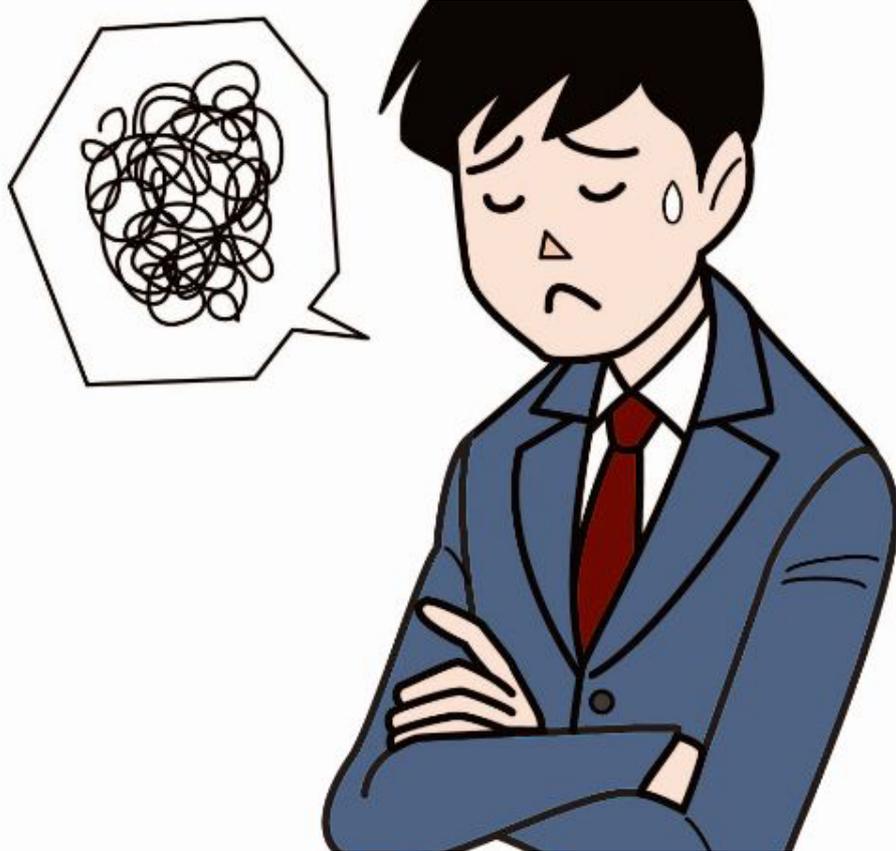


KENKO TIP

2014年12月8日



ブルーマンデーを解消しよう！！

MD.ネット顧問 菅原洋平（作業療法士）

月曜日の朝は血圧が上がります。1週間の始まりなんだから当然だろうと思いますが、曜日や仕事に関係ない生活をおくっている人の血圧を測り続けてもやはり月曜日には血圧が上がっていることからこれは

「サーカセプタンリズム」

という生体リズムなのだと言われています。先週のTIPでとりあげたような「週末に寝だめ」をして月曜日に早起きすると時差ぼけになります。

これがいわゆる「ブルーマンデー」の原因です。そこに加えて「マンデーサージ」という月曜朝の高血圧が重なったりするとコンディションが悪い状態に。。。

睡眠の状態が良くないことでカラダが整っていないところに血圧が上がれば負担大です。

帳尻を合わせるためにホルモン分泌が急激にされるので一時的に抑うつ状態になります。もともとコンディションの悪い方が月曜日に休みがちというのはそのせいもあるのです。

男性は女性に比べて血圧がいったん上がると下がりにくいので、ネガティブな感情を長い時間引きずりがちです。

月曜日になると、どうも気持ちののらない、仕事が嫌だと、人間関係もぎくしゃくしがちだ、という感情は

実はかなりの場合生体リズムに影響されています。つまり一種の生体反応です。ですから、もしかしてストレス??と考える前に体を整えましょう。

忙しい月曜日は、あれこれ考えず、**30分単位で1回1分～5分程度仕事をリセット**します。会議中もうまくこっそりリセット！

- *目をつぶる
- *立ち上がって歩く
- *のびをする（腰、肩甲骨）
- *飲み物を飲む

などなど。
30分に1度リセットして、リズムを整えて1週間を乗り切りましょう！