



## 心と体の『リカバリー・タイム』を作ろう

「最近、寝ても疲れが取れないな」「なんとなく気分が晴れないな」と感じることはありませんか？

今、科学的に「休み方」を研究する「休養学」という分野が注目されています。これまでの「休養＝何もしない」という常識をアップデートしてみませんか。自分に合った「休み方のコツ」を見つけて、自分を上手にメンテナンスしていきましょう。

### 2つの「休養」を使い分けよう！

疲れのタイプに合わせて、休み方を選ぶのが「休養」のポイントです。

#### 守りの休養（パッシブ・レスト）

「体がへとへとで動けない」という時に。  
まずはしっかりエネルギーを  
充電しましょう。

例：睡眠、昼寝、  
ソファでゴロゴロするなど



#### 攻めの休養（アクティブ・レスト）

軽い運動などで疲労物質を早く取り  
除いたり、好きなことに集中して  
「脳の疲れ」をリセットしましょう。

例：軽い散歩、ストレッチ  
趣味を楽しむ



### 休養アイデア 「7つの休養モデル」

「具体的に何をすればいいの？」という時のために、日本休養学会が提唱する7つのモデルを紹介します。これらを組み合わせて、自分だけの「リフレッシュメニュー」を作ってみましょう。

分類	休養タイプ	具体的なアクション例
生理的休養（体を整える）	①休息タイプ	・睡眠、短時間の仮眠、休憩
	②運動タイプ	・ストレッチ、散歩、ラジオ体操
	③栄養タイプ	・胃腸に優しい食事、食事を腹八分目にする
心理的休養（心を癒やす）	④親交タイプ	・家族や友人と話す、ペットと遊ぶ 自然に触れる
	⑤娯楽タイプ	・推し活、映画鑑賞、習い事を楽しむ
	⑥造形・想像タイプ	・絵を描く、空想の旅行をする
社会的休養（環境を変える）	⑦転換タイプ	・整理整頓をする、服を着替える、旅行

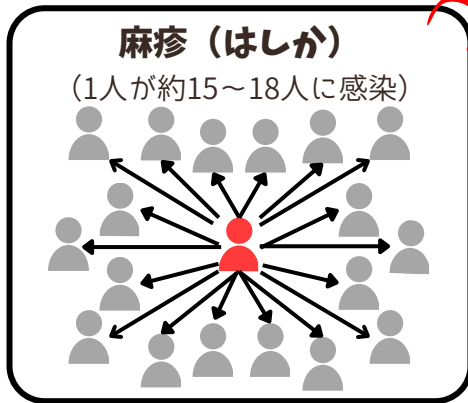
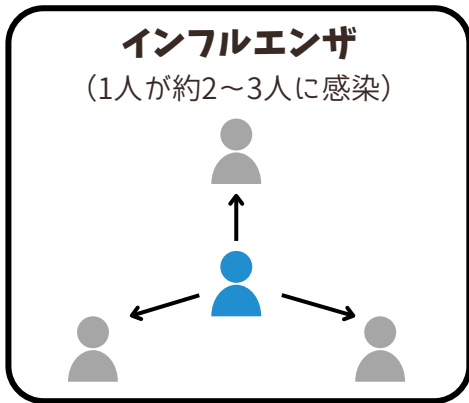
「休むのは、サボることではなく、次のパフォーマンスのための「準備」です。  
自分をメンテナンスする時間を大切に。疲れをため込む前に、まず一休みしましょう。

## 要注意！

### 麻疹（はしか）の流行に備えましょう

最近、ニュースなどで「麻疹（はしか）」の流行を耳にすることが増えてきました。麻疹（はしか）は空気感染、飛沫感染、接触感染でうつります。特に、空気感染するため手洗いやマスクだけで防ぐのは難しく、感染力が非常に強い病気です。改めて、正しい知識と対策を確認しておきましょう。

#### 1人の感染者から何人に広がる？



#### 麻疹の感染力が強い理由

**空気感染** するため、集団の場で1人の発症があった場合、同じ空間にいる免疫のない人は、発症する可能性が非常に高いです。  
また、ウイルスは浮遊中や物質の表面で最大2時間の活性があり、感染力を持ちます。

#### 「2回のワクチン接種」が最も有効な予防法

麻疹（はしか）は特効薬がありません。発症した場合は、症状を和らげる対症療法を行いながら、自らの免疫反応によって回復を待つこととなります。そこで重要になるのが、あらかじめ免疫を獲得しておくための「MRワクチン（麻疹・風疹混合ワクチン）」です。

- ・1回接種：約93~95%の人に免疫が付きます。残りの5%の人は免疫が付きません。
- ・2回接種：1回目で抗体が不十分だった人をカバーします。2回接種することで、**97~99%の人に免疫が付きます。**

#### 確認すること・とるべき行動

- ・母子手帳の確認：母子手帳の予防接種の記録のページをチェックし、MRワクチン（麻疹・風疹混合ワクチン）を「2回」打っているか確認します。もし1回のみ、あるいは接種歴が不明な場合は、早めに医療機関へ相談することを推奨します。
- ・感染の疑いがある時：38℃以上の発熱、咳・鼻水などの軌道症状、結膜炎（目の充血、めやに）に続き、口内の頬粘膜にできる白い斑点や全身の発疹が現れた場合は、そのまま医療機関へ行くことは避けてください。医療機関での二次感染を防ぐため、必ず事前に電話で「症状」や「麻疹の疑い」を伝え、指示を受けてから受診しましょう。

#### 5月・6月のクオレの予定

5月9日（土）、15日（金）、16日（土）、20日（水）11時半～、22日（金）  
23日（土）、29日（金）、30日（土）14時半まで  
6月5日（金）、6日（土）、9日（火）、12日（金）、19日（金）、20日（土）  
24日（水）、26日（金）、27日（土）、30日（火）

#### 【参考・引用】

東山書房 『健康教室』2026年5月号 / 朝日新聞出版 『いまさら聞けない休養の超基本疲労ゼロを習慣化する』片野秀樹著  
国立健康危機管理研究機構 感染症情報提供サイト 麻しん / 厚生労働省 感染症情報 麻しん（はしか）

