

ビジネスパーソンの疲れ対策



年度末が近付いてきましたね。皆様、疲れは溜まっていませんか？
今回は、働く人の疲れ対策をテーマに本を集めました。
メンタル、運動、睡眠…いろいろな面から体を労って健康を維持しましょう！



『脳科学でわかった』

『仕事のストレスをなくす本』

西剛志/アスコム/498円

仕事のストレスは、脳の働きを狂わせ、仕事のパフォーマンスだけでなく、プライベートまで邪魔してきます。この本では、それを防ぐ「ストレスを脳に入れたい仕組み」が紹介されています。



『疲労回復ストレッチ』

小林邦之 監修/成美堂出版/498円

いつもより調子が悪い、疲れがたまっている。そう感じた時におすすめの1冊。職場でも家でも、簡単にできるストレッチが部位・症状別に紹介されています。疲れに気付いてすぐのストレッチで、すぐ疲れもリセット。



『体力がない人の仕事の戦略』

和田秀樹/クロスメディア・パブリッシング/159円

「いつも疲れている」「ムリがきかない」…。近頃こうした体調不安を訴えるビジネスパーソンが増えています。そんな人たちに、日々の仕事との向き合い方を解説した1冊です。「働き方」とともに「休み方」も教えてくれます。