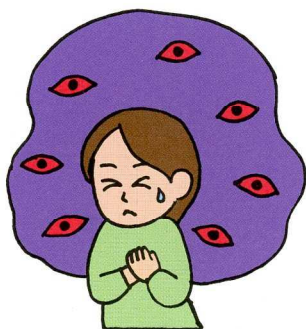


心とからだのかかわり

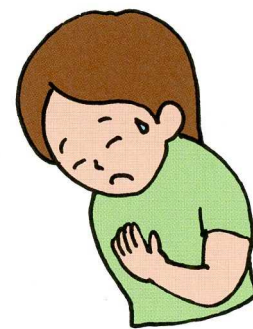
★このような経験はありませんか



怖い経験をすると背筋が寒くなる



緊張するとからだが震える



不安になると息苦しい

このようなからだの変化は、心の状態が自律神経を左右し、からだに影響するからです。これは、心とからだは密接な関係にあり、つながっていることを証明しています。



病は気からは本当だった!!



昔から言い伝えられている「病は気から」ということわざは、気持ちの持ちようでからだは良くも悪くもなるということで、実際に医学的にも証明されています。

大きな悩み事や不安があるとき、そのことが頭から離れず、食欲が落ちたり、眠れなかったりする経験をしたことはありませんか。このような状態が長く続けば当然体調不良になります。「病気」はその文字通り「気に病む」ことから始まるのかもしれない。



ストレスに強い心とからだをつくらう

ストレスとは、何らかの原因により心身に負担がかかった状態です。ストレスはないにこしたことはありませんが、なすすぎでも注意散漫や思考力低下などの問題が生じます。適度なストレスがもっともよいとされますが、現代人はストレスが多すぎる傾向にあり、心とからだの不調を引き起こす大きな原因となっています。また、ストレスが蓄積されていることに気づけない人も多いようです。

大切なのは、ストレスとリラックスのバランスです。



★ やってみよう!!

ここでは、ストレス解消に効果があるものをご紹介します。日常生活に取り入れてみましょう。

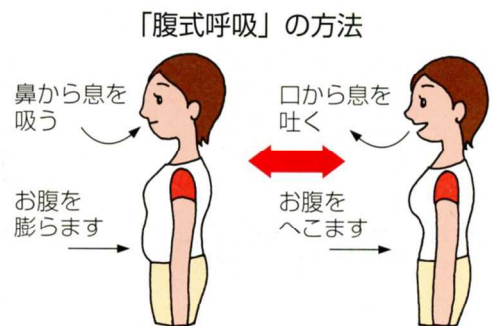
笑う門には福来たる



笑い癖をつけましょう。笑うと脳がよいほうに刺激され、免疫力を高めてくれます。ストレスは、免疫力を低下させる働きがあるため、ストレスに強いからだをつくってくれます。「理由なく笑う」ことも重要です。楽しくなくても意識して笑うことで、笑った効果を脳が認識し、本気で笑ったときと同じ効果を得ることができます。

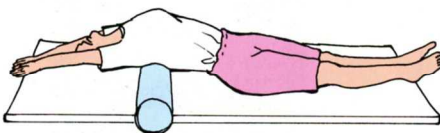
いつでもどこでもできる呼吸法でリラックス

呼吸には、胸で呼吸する「胸式呼吸」とお腹で呼吸する「腹式呼吸」があります。お腹での呼吸は、多くの空気を体内に循環させるため、心がリラックスしやすいという効果があります。また、一度に多くの空気を吸えるので呼吸数が減り、身体への負担も軽くなるよさがあります。



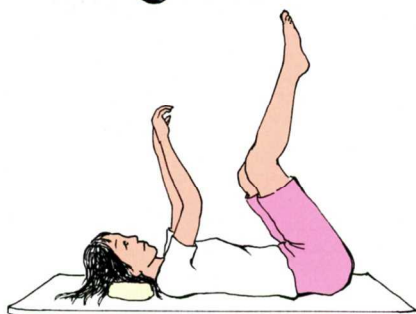
寝る前のストレッチや体ほぐしでよい眠りを

ストレスを感じる状態は、脳が疲れている状態であるとも言えます。「嫌なことも寝たら忘れた」と言う人がいるように、心身が一番リセットされる時間は「眠る」時間です。ですから、睡眠は非常に効果的なストレス解消法です。眠る前にストレッチを行うと、血行がよくなり、眠りにつきやすくなります。



上半身のストレッチ

毎日思い頭を支えるために、背中中の筋肉が凝り固まります。仰向けになり、ストレッチポールを背中に当てて伸びると、全身の血行がよくなり、よい眠りができます。ストレッチポールの代わりに、バスタオルを丸めて行うことができます。



手足ぶらぶら

仰向けになって、両手両足を空中でぶらぶらと揺さぶります。からだの末端の血行をよくするので、眠りにつきやすくなります。