

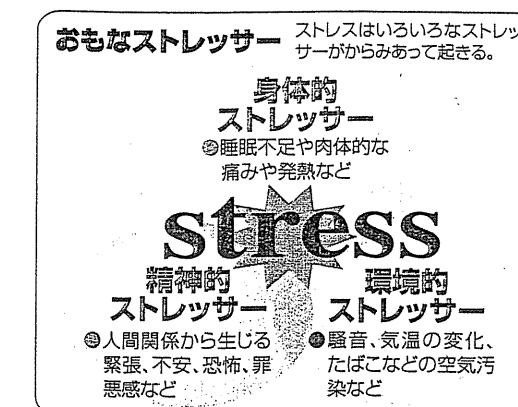
健康だより（ストレス対策）②

<ストレスと上手に付き合うコツ>

ストレスとは、何らかの刺激によって体が示すゆがみや変調のことです。その原因となる刺激をストレッサーといいます。

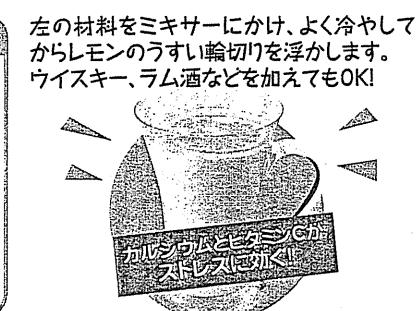
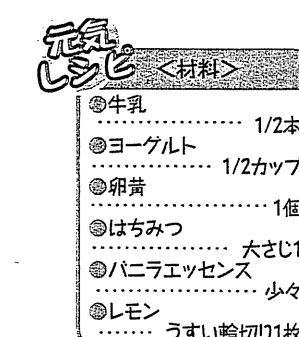
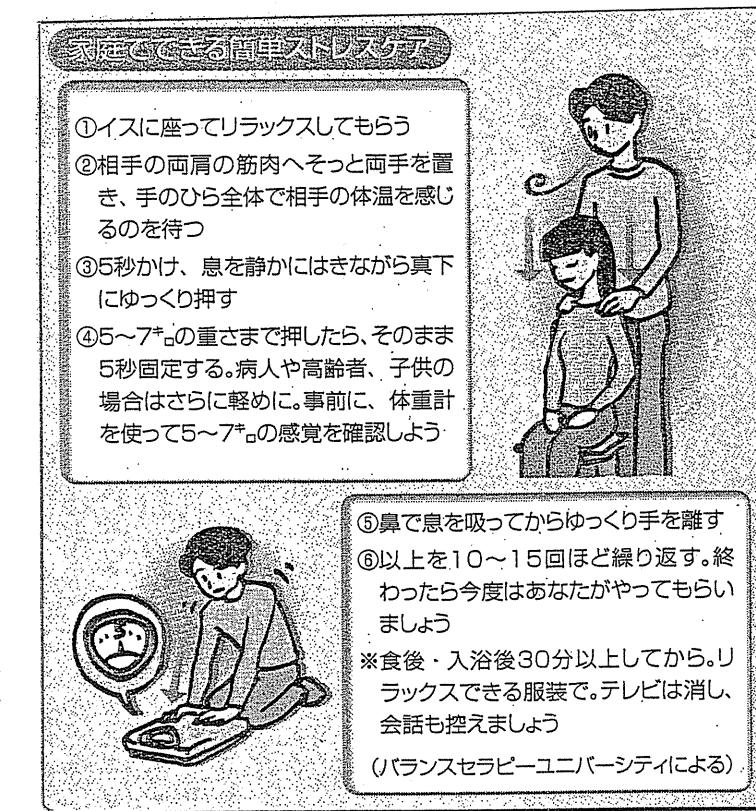
ときにストレスは、前向きな緊張感として能力を高めたり、目標を達成したりするエネルギー源になりますが、過剰なストレス状態が長く続くと、心身はさまざまな変調が起きます。症状を悪化させないためにも、この変調を見逃さないことが大切です。

ストレスとは切っても切れない関係ですが、ストレスがたまり過ぎないように自分なりのストレスコントロール法を見つけ、ストレスと上手に付き合いましょう。



泣きたいときは思いつき泣く！

涙には、ストレス物質を洗い流してくれる役目をもっています。
泣いたあと、すっきりするのもそのため…
ときには泣ける映画や小説で、心身のリラックスをはかってはいかがでしょう。



* 植物の香りは疲れをとる *

植物の葉に含まれる香り成分などに、自律神経の緊張を和らげる効果があることがわかってきます。森林などに出かけなくても、緑茶の香りをかぐだけでも効果があります。

ストレスからくる疲労を十分にリセットできないまま日々を重ね、慢性疲労におちいると、感情や意欲、集中力、判断力などをつかさどる部分の脳の活動が下がり、回復が難しくなるといわれています。

早めに生活のし方を工夫し、悪化を予防しましょう。