

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スーといいます。

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、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ひましょう。

おもなストレスー ストレスはいろいろなストレスーがからみあって起きます。

身体的ストレスー
●睡眠不足や肉体的な痛みや発熱など

精神的ストレスー
●人間関係から生じる緊張、不安、恐怖、罪悪感など

環境的ストレスー
●騒音、気温の変化、たばこなどの空気汚染など

stress

心のケア ゆとりのある生活を

ぐっすり睡眠
疲労やストレスで崩れた心身のバランスを回復させます。

栄養バランスのよい食事
朝食をしっかりとり、間食はなるべくさげましょう。

適度な運動
体を動かせば気分がリフレッシュします。

ゆったり入浴
ぬるめのお湯にのんびりつかれば、疲れた心が癒されます。

笑い遊び
心の緊張をときほぐす「笑い」と楽しめる「趣味」や「遊び」は心へのごほうびです。

心のケア 心身をほぐす 自律訓練法

不安と緊張をやわらげ、心身の健康的なバランスを回復させる訓練法です。上着は脱ぎベルトやネクタイをゆるめ、腕時計、眼鏡などは外してから行いましょう。

1 いすに腰をかけ、両膝は少し開く。両手は膝の上に、肩の力をぬいて、頭は軽く前に倒します。この状態が最も緊張がゆるんでいる。

2 両膝を少し開き、両手を膝の上に、肩の力をぬいて、頭を軽く前に倒す。目を閉じて、広々とした海や草原をイメージし、気分がよいと自己暗示をかける。

3 意識を手に集中し、右手、左手、両手の順に「重たい」と暗示をかける。

4 同じように、右足、左足、両足の順で「重たい」と暗示をかける。

5 最後に両手、両足が「重たい」と暗示。

6 上記の3、4、5と同じ要領で、「あたたかい」と暗示。

7 両手をゆっくり握って、開く。2～3回くりかえす。

8 ゆっくりと背伸びをし、深呼吸して、目を開く。

泣きたいときは思いっきり泣く！

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か。

家でできる簡単ストレスーケア

①イスに座ってリラックスしてもらう
②相手の両肩の筋肉へそっと両手を置き、手のひら全体で相手の体温を感じるのを待つ
③5秒かけ、息を静かにはきながら真下にゆっくり押す
④5～7*の重さまで押したら、そのまま5秒固定する。病人や高齢者、子供の場合はさらに軽めに。事前に、体重計を使って5～7*の感覚を確認しよう

⑤鼻で息を吸ってからゆっくり手を離す
⑥以上を10～15回ほど繰り返す。終わったら今度はあなたがやってもらいましょう

※食後・入浴後30分以上してから。リラックスできる服装で。テレビは消し、会話を控えましょう
(バランスセラピーユニバーシティによる)

元氣レシピ <材料>

- 牛乳 1/2本
- ヨーグルト 1/2カップ
- 卵黄 1個
- はちみつ 大さじ1
- バニラエッセンス 少々
- レモン うすい輪切り1枚

左の材料をミキサーにかけ、よく冷やしてからレモンのうすい輪切りを浮かします。ウイスキー、ラム酒などを加えてもOK!



* 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います。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。

目に紫外線は疲れのもと

紫外線

疲労物質

対策は目薬やサングラスで!

目からはいる紫外線は、ほかにもこんな影響が……

目に紫外線があたるだけで、全身の皮膚でメラニンが増え、日焼けが起きます。皮膚だけではなく、腸の内側にもメラニンが増える。大阪市立大の井上正康教授によると、腸の動きが悪くなり、食欲不振や便秘など、不快な症状の原因となる。体の内外ともに健康美白を目ざすなら、目の紫外線対策が欠かせない