

忙しい毎日の中で、自分自身の時間が取れない日々を送っている方も多いのではないのでしょうか。そんな忙しくストレスフルな毎日でも、そのストレスを上手に発散したり、ストレスとうまく付き合うことができれば、安定した気持ちで過ごせますよね。今回は、ストレスと上手に付き合いながら気持ちを楽にするためのご提案をさせていただきます。

気持ちを楽にするために



ストレスのタイプ

ストレスによる不調のあらわれ方には、個人差があります。ストレスのタイプを、体の不調タイプと気持ち落ち込みタイプとイライラタイプに分けてご紹介します。

体不調タイプ

・首や肩のこりがひどい、よく頭痛が起こる、胃がもたれて痛みがある、寝つきが悪く眠りが浅い、食欲がない、通勤時に下痢がおこる、手足が冷えやすい

気持ち落ち込みタイプ

・誰かといっても孤独感がある、何をしても楽しくない、物事の決断ができない、心配事が頭から離れない、仕事や家事の能率が下がった、自分に自信が持てない、将来に希望が持てない

イライラタイプ

・落ち着きがなくじっとしてられない、常に緊張状態にある、ちょっとしたことでカッとしやすい、思うようにならずイライラする、人のうわさがとても気になる、人や物にあたってしまう

ストレスのタイプ別 解消法



体不調タイプ

・病気でもないのに、なんとなく体調が悪い日が続いている方は、気負って頑張ろうとするとかえって逆効果になりがちです。このようなタイプの方は、心と体をゆったりさせる事が大切です。

気持ち落ち込みタイプ

・自身を失い、人間関係がわずらわしく感じている方は、無理に飲み会に行ったり、楽しくしようとする事は逆効果です。一人で静かに自分を見付ける時間を作ることが大切です。

イライラタイプ

・気持ちを冷静にコントロールしようとしてもうまくいかず、ますますイライラしてしまう方は、思い切って、運動など即効性のあるストレス発散法でイライラを解消することがお勧めです。

裏面では食事と運動・笑いからできるストレス解消法をご紹介します。

食事でストレスを軽くするポイント

ビタミンC・・・ストレスがかかるとビタミンCは大量に消費されます。普段からビタミンCをたくさん摂ることで、ストレスに対する身体の抵抗力が高まります。ビタミンCは野菜や果物に多く含まれています。



カルシウム・・・神経の働きに必要な不可欠な物質です。カルシウムが不足すると感情をうまく抑えたりすることができなくなります。そのため、興奮したりイライラしたり不安になったりします。また、魚や卵、干物等に多く含まれる**ビタミンD**は、カルシウムの吸収を助けるので、一緒にとるのが効果的です。



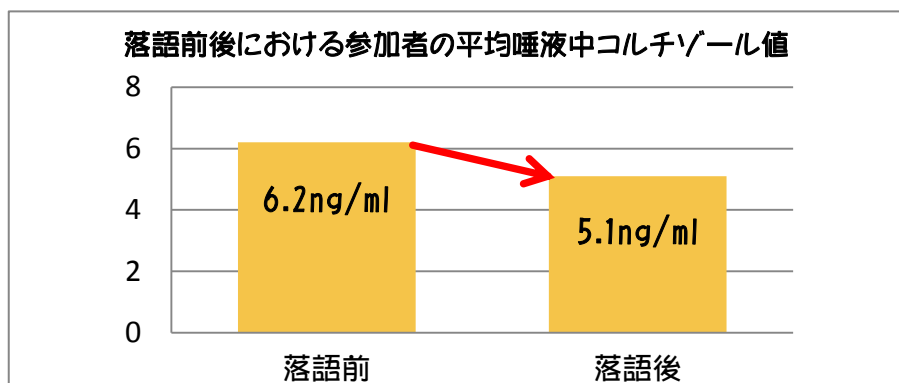
運動でストレスを軽くするポイント

ストレスの発散方法は様々ありますが、運動によるストレス発散は『昇華』と言って、最も健全なストレス発散法と言われています。しかし、心身の疲労を強く感じる場合は、運動よりも休養を優先させましょう。



笑いでストレスを軽くするポイント

「コルチゾール」というホルモンをご存知ですか？コルチゾールは、脳がストレスを感じた時に分泌されるホルモンです。『笑い』はこのストレスホルモンであるコルチゾールの分泌を抑えたり、免疫力を高めたりするといわれています。下記のグラフは、落語前後の唾液中に分泌されたコルチゾールを研究した結果です。普段の生活にも『ユーモア』や『笑い』が大切ですね。



大阪府立健康科学センター提供

《編集後記》

新年の幕開けと共に、よりいっそう寒さが厳しくなってきましたがいかがお過ごしでしょうか。風邪に負けていませんか。今年は『辰年』です。『辰』は本来、草木が盛んに成長し形が整った状態を表します。私たちスタッフも心身ともに健康な状態で、日々成長していきたいと思えます。今年もよろしくお願いたします。スタッフ一同