

草木が萌え芽ぐみ、生命が活発に動き出す季節を迎えています。暖かく明るい春ですが、生活環境の変化(進学、就職、転職、異動、転居等)や激しい寒暖差、めまぐるしい気圧の変化の影響で、自律神経の乱れやホルモンバランスが崩れやすい季節でもあります。寒暖差による冷えと生活環境の変化等に人間の心体はそれに適用しようと無意識に頑張ってしまうため、知らず知らずストレスや疲れが溜まってしまい、だるさ、疲れやすい、熟睡出来ない等の不調が現れやすくなります。

ストレス社会と言われる現代、私達は生活してゆく上でストレスを避けられない以上、溜め込み過ぎず、上手に発散、解消する事がストレスとの付き合い方です。今回はストレスが溜まりやすい春に効果的なストレス解消方法をご紹介します。是非、参考にして下さい。



ストレス解消法

頭・体をスッキリさせる方法やリラックス効果を高める方法をご紹介します。

運動 (開放的な外で…)

活力ある毎日を過ごすには運動は欠かせません。運動によって「気晴らし」や「体の温め」効果があり、筋肉の緊張をほぐし、心地よい疲れと爽快感が出ます。無理をせず、一定のリズムで行うウォーキングやサイクリングは効果的です。寝る前のストレッチやヨガもお勧めです。



入浴 (温泉、サウナ、足湯等も)

ゆっくりと湯船に浸かると、血行が促進され、老廃物の排出によって疲労が改善されます。また、41℃以下のぬるめのお湯にゆっくり体の芯まで温まると、心身を休め回復させる副交感神経が優位になり、質の良い睡眠がに繋がります。就寝の2時間前迄に入りましょう。開放的な温泉入浴は心も体もリフレッシュします。



思いっきり泣く・笑う

思いっきり泣くと気持ちがスッキリするのは誰でも経験があることでしょう。涙を流す事で副交感神経が活性化し、リラックス作用があると言われています。また笑う事で、免疫機能が30%アップし、血行促進や緊張緩和の効果があります。笑顔でいられると周囲の人も笑顔でいられますね。



大声で歌う

あるアンケートでストレス解消法で一番多かったのは「歌を大声で歌う」でした。大きな声で好きな歌を歌えば楽しい気分になって、嫌な事も忘れられます。お風呂や車を運転している時も良いですが、カラオケボックスでは気兼ねなく大声で歌う事が出来ますね。



読書 (リラックス効果と脳の活性化)

イギリスでのストレスに関する調査では、音楽鑑賞やコーヒー、紅茶、散歩などのリラックス法よりも、読書が最も効果的なストレス発散法に選ばれたとあります。読書の際に必要な集中力が筋肉の緊張をほぐし、心拍数を下げ、リラックスさせるからだと言われています。痴呆や脳の老化を防ぐ効果もアリ！



瞑想 (静かに心を落ち着けます)

瞑想というと難しいイメージがありますが、自分が落ち着ける場所で体がリラックスする体位を取り、頭をカラッポにしてみましょう。マットを敷いた床で、あぐらをかく等でも良いです。目を閉じ深く呼吸しながら、15分位行います。



リラックス効果の高い食べ物・飲み物

精神を落ち着かせるためには、カルシウムやビタミンを積極的に摂取して、リラックス効果のあるお茶なども組み合わせましょう。豆腐、納豆、バナナ、チーズ類、ナッツ類、ヨーグルト、豚肉、赤身魚がお勧めです。就寝前はノンカフェインの温かい飲み物ハーブティ、ホットミルクがお勧めです。



日光浴 (朝日を浴びる、陽なたぼっこ)

日光は人間の精神状態に大きく関係しており、脳内神経伝達物質のセロトニンは精神を安定にする働きがありますが、分泌が減ると不安感やうつ気分が高まります。自然光の強い光を浴びると脳内セロトニンが増え、精神状態が安定すると言われています。



紙にひたすら書く、噛む

ストレスになった事をひたすら紙に書き殴るストレス解消法です。書く行為も自分の中に溜めていたストレスを吐き出す為、意外とスッキリするものなのです。また、歯応えのあるものを噛むと言う行為は、ガムを噛む事に代表されるように、噛む事で集中力を高め、冷静になれると言われています。



自分にあったストレス解消法を！

人それぞれ悩み不安が違います。自分に合ったストレス解消法を見つけましょう！

上で挙げたストレス解消法の他に、趣味を持つ事、家族と触れ合う、ペットを飼う、友人と過ごす等もありましたが、一番効果が高いと言われる運動が良いと思われました。日光の下で、無理をしない程度でウォーキングし、心地よい疲労感と爽快感を得られると確かにスッキリしますね。休日は外でのんびりとくつろぐだけでも気分転換になるはず。また、「集中は最高のストレス解消法」とも言われています。私の場合、趣味でプラモデルを組み立てたりすると落ち着きます。また、読書も手軽に始められる最高のストレス解消法だと知り、読書をしてみたいと思いました。反対にやってはいけないのは、ドカ食い、お酒に逃げる、ギャンブルなど依存症になりやすい行為です。ストレスは生活習慣病の原因の一つです。自分に合ったストレス解消法を見つけ、心身共に健康であり続けたいですね。