

ストレスとうまくつきあい 元気な毎日を

ストレスをためない秘訣

私たちの生活はストレスとともにあります。「ストレスは当たり前」と楽に考えましょう。
ストレスとうまくつきあい、解消することで、明るく、元気な毎を送りましょう。

秘訣 1 笑いのある生活を

笑う門には福来る。とにかく思いっきり笑ってみましょう。たまっていたストレスが軽くなるはずですよ。笑うことは、免疫力を高める効果もあるといわれています。笑いのある生活を心がけてみましょう。



秘訣 2 おしゃれをしよう



毎日同じ服装では気分もマンネリになりがちで、老け込む原因にもなります。その日の気分に合わせて服の色やデザインを変えてみましょう。月に一度、理髪店や美容院で髪を切るのも気分転換になります。

秘訣 3 ペットや動物とふれ合う

「アニマルセラピー」とも呼ばれますが、動物とふれ合うことで、心がいやされたり、安定したり、優しい気持ちになることがわかってきました。ペットを飼えない環境の人は、ペットカフェなどに出かけてみるのもよいでしょう。



秘訣 4 映画や音楽を楽しむ



自分の好きな映画を見たり、音楽を聴くことで心はリフレッシュします。音楽は聴くだけでなく、楽器の演奏や、歌を歌うこともストレス解消に効果があります。

秘訣 5 心をときめかせよう

心をときめかせることは、いくつになっても楽しいものです。心のときめきで女性は女性ホルモン、男性は男性ホルモンが活発に分泌されます。これらのホルモンは若返りにも効果があるといわれています。ときめきを大切にしてお元気に若返ってみてはいかがでしょうか。



秘訣 6 何かをつくる 描いてみる

陶芸、書道、油絵、刺繍ししゅうなど、何かをつくったり、描いたりしてみましょ。上手なものをつくる必要はありません。新しいものをつくったり、新しいことにチャレンジすることは、脳を活性化し気分転換に最適です。



秘訣 7 色の変化で気分転換を

色には心をコントロールする不思議な力があります。元気になりたいときは、赤・黄・オレンジなどの暖色系。イライラが強いときは寒色系の青や黒・白・グレー。変えたい気分合った色をインテリアやファッションにとりいれてみるのもいいでしょう。

