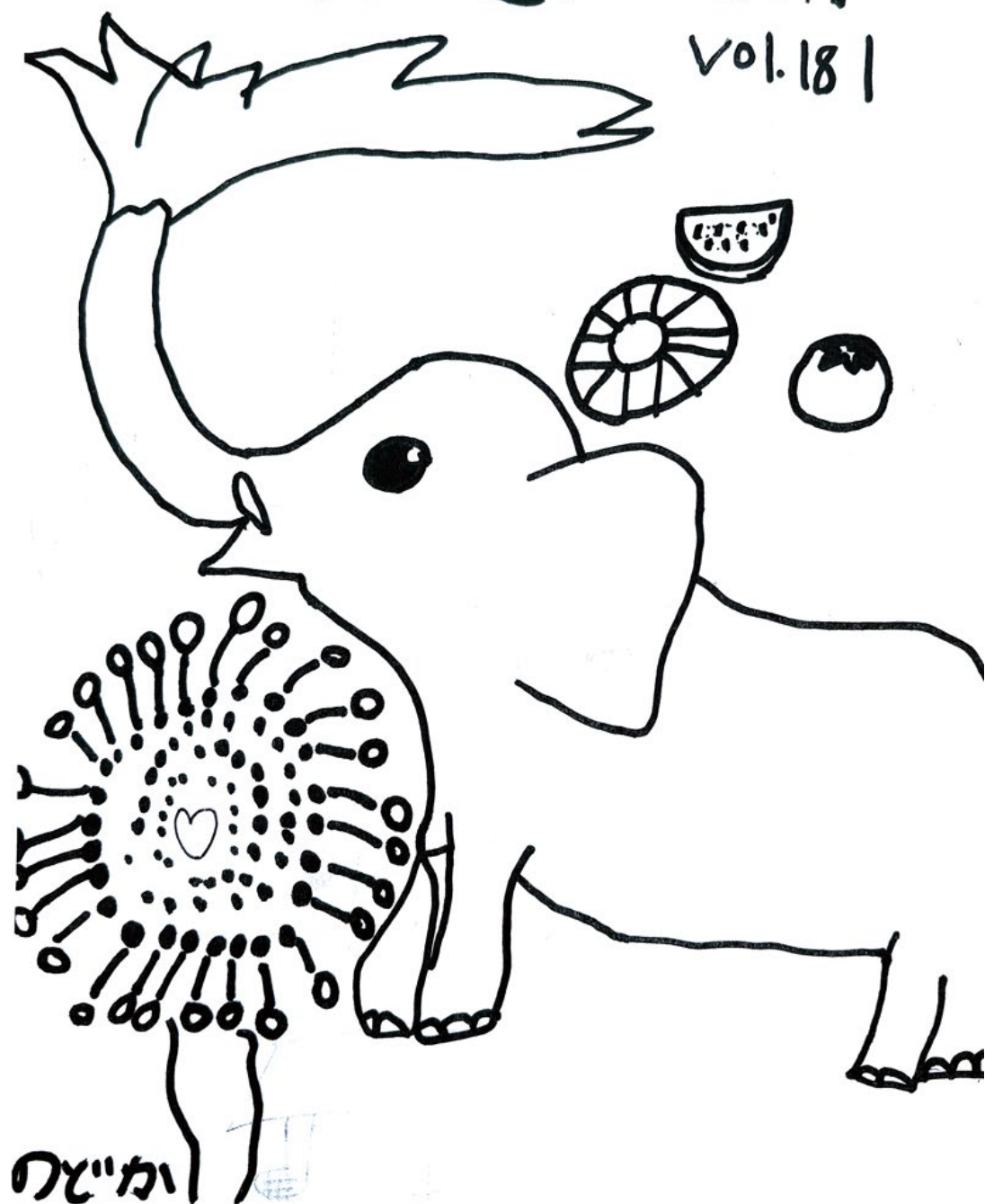
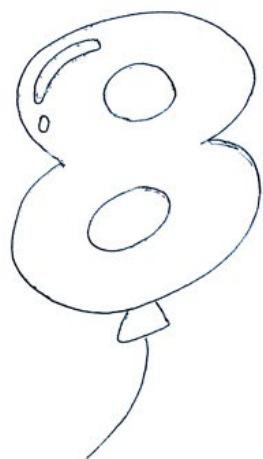


とよたち美肌通信

8月号

Vol.181





今月号のとまたら美肌通信の表紙は、

夏をイメージしたおいしい食べものや、楽しそうに
水あそびをしているソウさん！ 大きな花火もきれいです。
読書をする事が趣味で、算数のかけ算九九が
好き！！ おり紙を作る事が得意な女の子が
描いてくださいました♡

夏休みはたくさん本を読むのかな～？

素敵な絵をありがとうごさいます。

院長はじめ スタッフ一同

バリエリ感謝いたします😊



私達は日々不安落ち込みイライラ緊張といった多くのストレスを受けながら生活しています。これらは本当に嫌な気分になりますので、誰もが気分を平常パターンに取り戻したいはずですから、そこで今回は本当に効果的なストレスの解消法を話していきます。

先ず最初のストレス解消法は、マルコーニユニオンの曲であるweightlessを聴くことです。この曲はイギリスの音学療法学会とサウンドセラピストの協力で作られた世界一リラックスできる曲としてユーチューブでも1億3600万回以上の再生を数えます。その効果はイギリスの研究機関の調査で、ストレスレベルが65%以上減少し心拍数と血圧が大きく低下したと報告されました。またこの曲は運転中には聴かない様、注意喚起されている程です。またペンシルバニア大学では手術前の患者を2つのグループに分け、一つは手術前に抗不安薬を投与するグループと、もう一つはこの曲を聴かせるだけのグループで検討した結果、weightlessを聴かせただけのグループは、抗不安薬を投与したグループと同等のストレスレベルであったと報告するに至りました。また医学的利点としては抗不安薬に比べて副作用はゼロである点も評価されます。この曲を聴くことで神経の興奮が治まり、心も体も軽くなるのです。尚、この曲を聴く時のコツは何も考えずにただ音に身を任せることです。

2つ目は、『胸に手を置いてゆっくり呼吸する』です。皆様は“ハク”をした事がありますか。ハクには強い癒し効果があって、ストレスホルモンであるコルチゾールが低下し、感情を司る扁桃体の興奮を低下させ、愛のホルモンであるオキシトシンの分泌を上昇させ、安心のホルモンであるセロトニン分泌を促進し、副交感神経が優位になり増強される結果、

心も体もリラックスモードになり、やな気分が解消していきます。そして何とこのハグをすることと同等の交力果が胸に手を置くことなのです。ではそのやり方は、右手は心臓の上に置き、左手は腹の上に置く。そして目を閉じ、ゆっくり呼吸します。そのまま20~30秒すると心が落ちついてくる事を実感すると思います。

3つ目は「下方比較することによって感謝に変える」です。どうゆう事かと言うと、「下方比較」とは自分より辛い状況の人を想像することです。そうすることによってストレスが感謝の気持ちに変わります。

例えば世の中には、病気を患っていて働きたくても働けない人がいます。また大きな借金を抱えながらも笑顔で頑張っている人もいます。そんな人達のことを想像すると、あの人達の苦勞に比べたら自分の悩みは小さいとか、些細な事で悩んでいるとかの比較対照となり、結局自分は幸せなんだなと思えてくるものです。そして、だったら自分も頑張らないとという様に気分を切り変えることも可能になります。そうすると気持ちが前向きになり、日々のストレスが小さくなります。

人生は心の使い方によって決まる

心に振り回されて終るな 心を巧みに操る者にな
なさい こう説いたのは仏陀であります。

ネガティブな感情に振り回されて人生が良くなるはずはありません。ストレスを解消する方法を身につけて
幸せな充実した日々を過ごしましょう 院長、拝