

健康メモ

ストレスを解消しよう

今月を持ちまして、このコーナーは終了いたします。
今までご愛読ありがとうございました。

4月は新年度のはじまりの月です。さまざまな生活上の変化により、ストレスを感じる人が多いのでは？

残念ながら、ストレスを全く受けないようにすることはできません。そこで、ストレスをどのように軽減して、いかに解消するかが重要です。多少のストレスを受けても、それに負けない体質に自分を変えることも大切です。

ストレスに強くなる栄養と食生活

食事を抜く人はストレスに弱い

ダイエットのために食事を抜いたり野菜しか食べないと、イライラしたり、集中力がなくなって、頭がぼんやりします。それは脳が糖質しかエネルギー源として使えず、また必要な量の糖質を蓄えておくことができないからです。3食バランスよく、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。



ゆっくり楽しく食べる

ストレスが多い時こそ、夕食はゆっくりと時間をかけ、家族や友人、知人との会話を楽しみながら食べることを心掛けましょう。ゆっくりと食べることは、よくかむことにもつながります。さらには、胃液の分泌を促し、消化吸収を助ける効用もあります。



ビタミンB1、ビタミンC、カルシウムの補給の必要性

ビタミンB1は神経の働きに深くかかわっています。不足するとイライラしたり気持ちが不安定になります。(多く含まれる食品は、玄米、らっかせい、納豆、そらまめ、豚肉、牛レバー、しいたけ)
ビタミンCはストレスに対する抵抗力を高める働きをします。

これでストレス解消

ストレス解消法は人によってさまざまなものがあり、スポーツ、マッサージ、料理、お風呂、十分な睡眠、お香をたく、カラオケ、買い物(依存症に注意)、酒(ほどほどに)、ハーブティーを飲む、趣味の時間をもつ、おしゃれを楽しむ、などがあります。

手軽にできるストレス解消法

◆ゆっくり深呼吸(腹式呼吸)

息をおなかいっぱい吸い込む。おなかが膨らんだら、ゆっくりおなかを引っ込めるように吐き出す。深呼吸にはリラックス効果があります。

◆大声で叫ぶ

ストレスは内にためるとたまる一方。口を大きく開け、叫んでみると意外とすっきりします。ただし、そばに誰かがいるとびっくりされるのでご注意あれ。室内ではクッションを口に当てて、どうぞ…。

◆大笑いある

笑いには健康のためにとってもよい効果があります。作り笑いにも効果があるそうです。お笑い番組を見たり、友人と面白い話をしたり、面白いことがなくても取りあえず大声で笑ってみましょう。だんだん楽しくなって、心から笑えるようになります。笑いは心身に癒しと元気を与え、自律神経のバランスも良くなります。



広告欄

市税の納付は

便利で安心な

口座振替