

助っトレーニング 第四回

「病は気から」と言われるように、体調は気分に影響されます。気分がすぐれていれば体調は良くなり、逆に気分がすぐれないと体調は悪くなります。心のあり様が体の状態に影響を及ぼすのです。体調を快適に保つには、精神的なストレスをため込まないで穏やかな気分であることが必要です。

精神的なストレスの原因にさまざまなものがあります。その1つは、筋肉の緊張です。筋肉の中には、筋肉がどれだけ緊張しているかを感じ取るセンサーがあります。筋肉が緊張し続けると、その筋肉から脳に刺激が送られ続け、脳はストレスを感じるようになります。

同じ姿勢をとり続けているとイライラしてくるのは、こういった仕組みによるものです。仕事でも趣味でも、何かに夢中になっているとき、たいてい肩に力が入って肩の筋肉が緊張します。緊張が続くと、精神的なストレスを感じるようになります。

肩に力が入っているとき、「肩の力を抜いて」と言われることがあります。ところが、肩の力を抜こうとしてもなかなか抜けません。肩の力を抜いて筋肉の緊張を和らげるためには、反対に肩の筋肉に力を入れてからゆっくりと力を抜いていく方が良いでしょう。

精神的なストレスを解消する運動として、自然に恵まれた環境での散歩も効果的だと言われています。ときどきは、公園、森林、山などに行き、自然と会話しながらのんびりと歩かれることもお勧めします。

効果が出る 助っトレーニング④

ストレス解消

- ①両手を握って、両ひじを深く曲げたまま両肩を引き上げ、首をすぼめます。
- ②この姿勢を保ったまま、肩の筋肉に思い切り力を入れます。呼吸を止めないようにして、10秒間、力を入れます。
- ③10秒たったら、口から息をゆっくりと吐き続けながら、肩の力を徐々に抜き腕をおろします。
- ④この肩の筋肉の緊張←→リラックス運動を5回繰り返しましょう。

