

KENKO TIP

2015年2月14日



”好き”は最高の健康法！！

MD.ネット 渡辺ユキノ

好きな人、モノ、コトを前にすると、ココロがウキウキ、ワクワクしませんか。

例えばゴルフ。前の晩からウキウキしますよね。ずっと行きたかったゴルフ場ならグリーンを見た瞬間に心拍数MAX。やるぞーっ！と気合が入ります。映画のDVDを見てハートがズキュン！とする女性。見終わってからの余韻が心地よいものです。美味しい食べ物やお酒を口にした瞬間に広がる幸せな気持ち。買い物中のウキウキ。趣味に没頭する時間。「好き」は一瞬で嫌な気持ちを吹き飛ばし、カラダに幸せな気持ちが行き渡るのを感じます。

この「好き」な気持ちにある時、私たちの神経は緊張とリラックスが最高にバランスのとれた状態にあります。カラダは交感神経と副交感神経がバランスよく保たれている時に正常に機能します。

リラックスによって副交感神経が働き免疫細胞がつけられ、その細胞は、交感神経によって骨髄から粘膜やリンパ節などの末梢にまで運ばれていきます。副交感神経だけが働いても、細胞が生まれるだけでカラダに運ばれませんので、交換と副交感のバランスが大切なのです。内臓や血液の働きも自律神経のスイッチがうまく切り替わってバランスをとっていることで活性化されています。

何もしないリラックスした状態が続くのは一見よさそうですが、実は病気になるやすい状態です。マンネリも一種のリラックスなのでほどよい刺激と緊張が必要です！逆に仕事の緊張が続くと心身の不調や病気にかかりやすくなります。健康維持増進のために、バランスは実に難しく、実に重要です。私たちの日常の活動で、なかなかこの交換と副交換のバランスが同時に取れるような瞬間があり

ません。それだけに、好き！を感じる状態が多い人ほど健康なのです。ドキドキしながらも実は無意識下でリラックスしている、体にもココロ（脳）にも最高の状態です。ストレスは一瞬にしてやる気を失いますが、「好き」は一瞬にしてやる気を生みます。「好き」は最高の健康管理法です。

休日、休暇は思いっきり「好き」を堪能してください。そして、日常のちょっとした時間にも「好き」なことを取り入れてみてください。最近調子がちょっと悪いなと思う方ほど、バランスが交換神経優位になっているかもしれませんので「好き」に費やす時間を増やしてみましよう。自然にカラダのバランスが整い、健康状態も改善していくはずですよ。自分のカラダが持つ「自然治癒力」を信じ、引き出しましょう。

くれぐれも「好き」に没頭しすぎない程度にバランスよく：)