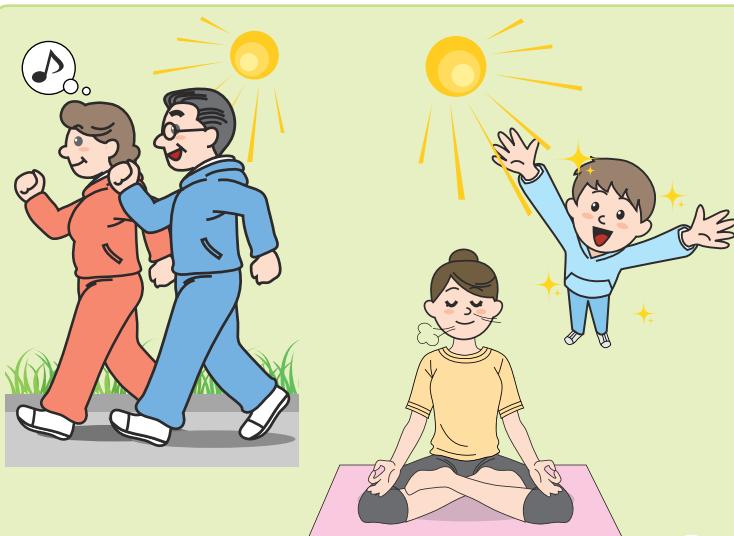




こころとからだの

健康タイム

日照時間も少しずつ長くなり、春の気配が感じられる時期になりました。
今月も引き続き*「未病」にアプローチする方法を紹介したいと思います。



お日様セラピー

①朝起きたらカーテンを開けて日光を取り込みましょう。

②なるべく戸外に出て歩いたり、腹式呼吸やヨガなど、一定リズムで行う運動をしましょう。

この時はできるだけ何も考えずに、無心で行うとより効果的です。
③②で挙げたリズム運動は、先ず5分間を目安に行います。

慣れていたら少しずつ時間を延ばし、30分ほど継続することを目指にしましょう。

春が近づき日照時間が増えてくると、何だかワクワクしませんか？
日光には「元気になる」「気分が明るくなる」「寝つき・寝起きが良くなる」などの効果があると言われています。「日光」が心身の健康に大きな影響を及ぼすことに注目して「お日様セラピー」を提唱しているのが東邦大学医学部教授の有田秀穂先生。人間の体内にあるセロトーン神経の働きが関係しているのです。

「日光」が心身の健康に大きな影響を及ぼすことに注目して「お日様セラピー」を提唱しているのが東邦大学医学部教授の有田秀穂先生。人間の体内にあるセロトーン神経の働きが関係しているのです。

有田先生がお薦めしているのは、朝起きたらすぐに日光を浴びること。太陽の光がセロトーン神経の働きを活性化させてくれるので、頭がすっきりし、心身のバランスやリズムが調整されてくるのです。

セロトーン神経は、心と身体の両面でさまざまな働きをしているのですが、簡単にいうと、身体をしゃきっとさせ、意識をぼーっとした状態でもなく、イライラもしていない、バランスのとれた爽快な状態にしてくれる働きをしています。そして、このセロトーン神経を活性化する鍵のひとつがお日様なんですね。

「セロトーン神経は、心と身体の両面でさまざまな働きをしているのですが、簡単にいうと、身体をしゃきっとさせ、意識をぼーっとした状態でもなく、イライラもしていない、バランスのとれた爽快な状態にしてくれる働きをしています。そして、このセロトーン神経を活性化する鍵のひとつがお日様なんですね。（幸せ）」
日光を浴びるという方法の他に、戸外でのウォーキングや自転車、腹式呼吸やヨガなど、一定のリズムを繰り返しておこなう運動も効果的。座禅を日課としているお坊さんに健康・長寿の人が多いのも納得ですね。

体内時計をリセットしてくれる効果も

朝に太陽の光を浴びると、14～16時間後に快眠ホルモンが分泌されて自然に眠気がさしてきます。

人間の体内時計はもともと25時間のため、毎日少しずつリズムがずれていってしまうらしいのですが、太陽の光を浴びることはこのリズムをリセットして心身の健康バランスを整えてくれる効果的な方法のひとつ。海外での時差ボケも、現地で太陽の光を浴びることで現地セーデにリセットされるそうです。（ホント、便利ですねえ）

体内時計は「腹時計」だけではなかったのです（笑）。

誰にでも簡単にできて、お金もかからない「お日様セラピー」。
もちろん副作用もありませんので、ぜひお試しください。

*未病／東洋医学の思想。「何となく…」といった感じで、身体の不調が感じられる段階。この段階で適切な対処が出来ると、大きな病気にかかるリスクはぐんと減り、健康的な毎日を送ることが可能になります。