

# ココロとカラダについて

私たちのカラダは、自律神経系・内分泌系・免疫系といった3つのシステムのバランスによって調節されています。この3つのバランスが、何らかのストレスによって崩れると、カラダの病気が生じます。カラダの病気はココロにも影響してきます。

例えば、不安や緊張から心臓がドキドキしたり、冷や汗が出たり、胃が痛くなったりした経験がありませんか？ そんなとき皆さんはどう対処しますか？

温かく消化の良いものを食べたり、ゆっくりとお風呂に入ったり、軽く運動をしたりとさまざまな「セルフケア」があります。セルフケアはカラダだけではなく、ココロが疲れた時にも効果があります。セルフケアの基本は、“ツライ時は無理をせず、自分の出来る範囲で自分のカラダの面倒を見る”事です。

また、日常のストレスは食べすぎ・飲みすぎなどの不健康な行動を通して間接的にカラダの不調を引き起こします。

皆さん、この年末年始で食べすぎ・飲みすぎではありませんか？ 早いうちにご自分のセルフケアの方法を見つけて、「ココロとカラダ」を癒しましょう！

はり師きゅう師あん摩マッサージ指圧師