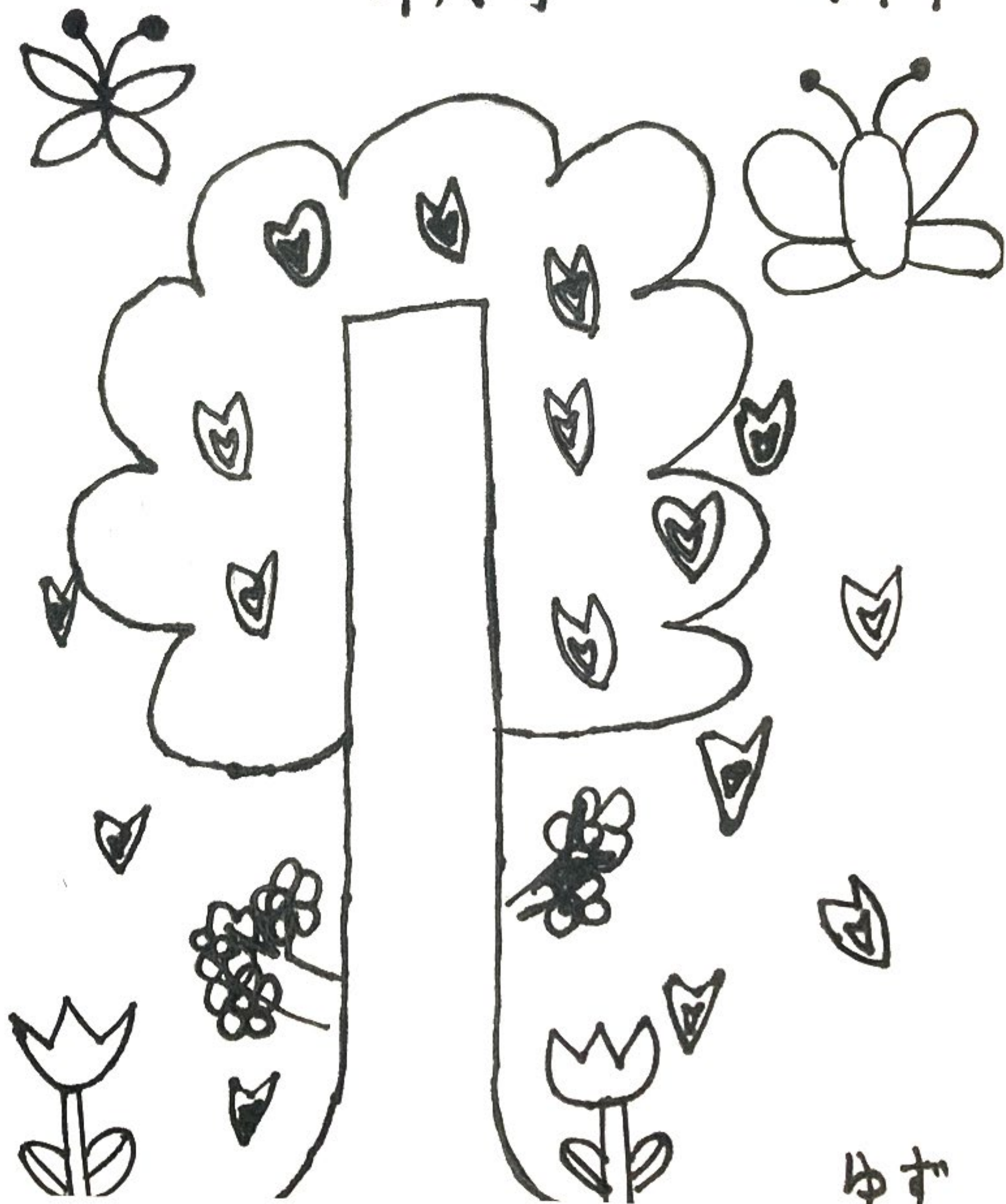
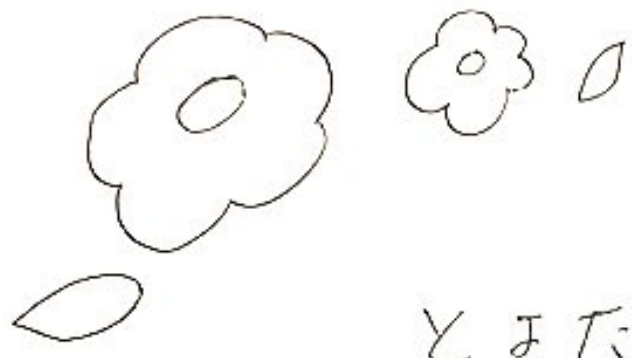


とよ・たち美肌通信

4月号

vol.177





とよたち 4月号の表紙は、

満開に咲いた大きな桜の木の周りで
ふゆい、ふーリップも咲いたり、ちゅちゅもとんで
春らしいすてきな絵を描いてくれました。👑
料理やおそうじなどのお手伝いをよくして、
家で飼っているネコのきなこくんが
大好きな女の子が描いてくれました！
ダンスが得意だ！そうびあひ、今度見てみたいなあ！
すてきな絵をありがとう。ごさいました。

院長はじめ スタッフ一同

心より感謝いたします😊



今月は、疲れ知らずで活力あふれる生活をする為の日常の過ごし方はこうする!! というテーマで話をします。世の中には疲れ知らずでパワーに溢れ、笑顔で前向きな人もいれば、やる気が湧かず面倒臭がり夕方にはぐっタリしてしまう人がいます。この双方つまり活力溢れる人とエネルギーが弱い人では、憧れるのは絶対に活力溢れる人の方ですよね。ではその為にはどうすれば「良いか」。

先ず一つ目は「とにかく良くしゃべる」ことです。例えば大阪のオバチャンはとて元気でパワーフルですが、それは大阪に生まれたから元気なのではありません。良くしゃべるから元気でいられるのです。しゃべることでエネルギーが充電され、まるで永く機関の様無限にエネルギーを生み出しているからパワーフルでいられる。それとは反対にしゃべらなければエネルギー不足になり増々しゃべらなくなり、この悪循環を繰り返すことでやがてエネルギーが枯渇し、ひどいと家に引きこもりやすくなることになる。しゃべることは単なるコミュニケーションの手段ではなく生命エネルギーを供給する重要な行動なのです。つまりしゃべることは生命エネルギーの充電になります。因みにこのメカニズムは、しゃべることで呼吸が活発になり全身に十分な酸素が供給される。またしゃべることは脳をフル活用するので、自然と頭が冴えてくる。更にドーパミンが分泌されやる気と幸福感が高まる。オキシトシンも分泌される様になりストレスが軽減する。これらの効果が重なり合うことでエネルギーが湧いてくる。つまり活力溢れる人になるには、しゃべる量を増やすことが一番の近道なのです。

2つ目は太ももの筋肉を使う。エッと思うかも知れませんが、人間の活力を劇的に高める魔法の様な物質が、内因性カンナビノイドとマイカインです。この2つが体内に増えてくると劇的に不安が減り、ポジティブな感情が増加しドーパミン濃度が高まり

活力が溢れ社交不安が減り人と一緒にいるのが楽しくなる。では内因性カンナビノイドとマイオカインを分泌させるには、太ももの筋肉を使うことが重要になります。太ももの筋肉を使うことで内因性カンナビノイドとマイオカインが分泌され生き生きと元気でいられる。太ももの筋肉を使う有効な手段としては、スクワットやサイクリングやジョギングになります。また階段の昇降等も良いでしょう。

最後の3つ目は、リフレーミングすることです。元気はどこから生まれてくるかと言うと、ポジティブな感情から生まれやすいと言えます。例えば仕事でぐったり疲れた時でも、大好きな人から食事に誘われたりすれば、すぐに元気が出てくるでしょう。この様にポジティブになればドーパミンが分泌され、活力が高まり疲労感が軽減されると同時に、ストレスホルモンが減少するからです。ではどうすればポジティブになれるかと言うと、最も簡単で効果的な方法がリフレーミングすることなのです。リフレーミングとはネガティブな言葉をポジティブな言葉に言いかえることです。例えば、「忙しいX」→「充実しているO」、「あー疲れたX」→「よく頑張ったO」、「最悪だX」→「いい勉強になったO」等。この様にポジティブな言葉に言いかえる。リフレーミングは最初は練習が必要ですが、慣れてくれば自然と使える様になります。

活力が高まれば笑顔の時間が増えます。
仕事もプライベートももっと楽しくなります。
小さな変化が大きなエネルギーを生み出してくれる
でしょう。

院長 拝