

ストレスに強くなるために

ストレスに強くなる方法を2つ紹介しましょう。

1つ目は、「生活習慣という外側」を変えることで、「内面」を変えていきましょう。取りかかりやすいのは、「食生活を整える」ことです。朝・昼・夕に規則正しくバランスのとれた食事をする、特に朝食に温かいものを食べることで、交感神経が活発になり、気持ちもハツラツとしてきます。心の安定剤と言われる、カルシウム、ビタミンC、ビタミンB1、たんぱく質を積極的にとることもお勧めです。

2つ目は、有酸素運動を定期的に行いましょう。有酸素運動をすると、幸せホルモンと言われる「セロトニン」が分泌し、ストレスが解消されます。セロトニンはイライラした時に安らぎをもたらす作用があるのです。有酸素運動をして、セロトニンが増加することで、自律神経が整います。そして良い睡眠にも繋がるのです。

体を整えることで、心も整う。そうすると体も強くなり、心も強くなるということでしょうか。始めてみませんか？



垣内イスズ