

情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情宣部

自分の健康は自分の免疫力で守る!

外に出て心身をリフレッシュ!



「切り替え力」で心を元気に!

◎2021年11月NHKラジオ深夜便

からだの知恵袋プレゼント 100歳時代を元気に生きるより抜粋

新型コロナウイルス感染症により、外出の自粛が続き、仕事もオンラインまたはテレワークでやり取りをする機会が増えました。在宅で仕事をするようになり、気持ちの切り替えがうまく出来ず、気分が沈んでしまう人も多くいます。今回は「心の切り替え力」を培うトレーニングを掲載させていただきます。

不安やネガティブな気持ちの「切り替え」を身につける ひとつの音を聞き分けるトレーニング

第①ステップ

- 1 ■ 公園のベンチなどに座り、リラックスする。
- 2 ■ 木々の葉ずれの音、噴水の音、子どもたちの声など、さまざまな音を意識する。
- 3 ■ その中から1つの音を選び、一定時間、その音だけを集中して聞く。



第②ステップ



- 1 ■ 第1ステップの聞き分けができたなら、別の音に注意を移動させてみる。
- 2 ■ その音に意識を集中させて数分間聞く。
- 3 ■ また違う音に注意を切り替え、集中して聞く。

トレーニングは屋内でもできます。

川のせせらぎや鳥の声、音楽などが一緒に流れるヒーリングCDなどを使い、音の聞き分けをしてみましょう。



自然が心身にもたらす恩恵

森林など緑の多い場所は、心身にいい影響があることが明らかになっています。

リラックス状態になる。

緑を眺めていると血圧が低下し、脈拍数もゆっくりになってリラックス状態をもたらす。

疲れが和らぎ、元気が回復する。

森林では、その香り成分で緊張や疲労が和らぎ活気が向上します。

免疫力が上がる。

森林浴を行うと、免疫力を高める「ナチュラルキラー細胞」が活発になることが分かった。

ストレスホルモン濃度が低下する。

森の中にいるときは市街地にいるときより、ストレスホルモン「コルチゾール」の唾液中の濃度が低下するという研究結果がある。

心身のリフレッシュ！免疫機能を高め、この冬を乗り切ろう！