

リラックスする時間で心身を緩める

新型コロナウイルス感染症の対策としての自粛生活など、さまざまな場面でストレスを感じる人が多い状況です。心や体に影響が出てイライラしたり不安が募ったり、体調を崩したりしている人も多くなっています。



心身を歪めるストレスの原因となるのがストレッサーです。つらいこと、避けたいこと、不快なこと、抱えている問題や悩み、欲求の阻害などさまざまあります。気持ち・心、行動・態度、からだの状態が普段と違うのであれば、ストレスがかかっているかもしれません。ストレスを感じたときには、リラックスする時間を持ちましょう。例えば、横になってラクな姿勢をとり、腹式呼吸をします。呼吸を整えるだけでもストレスは和らぎます。

マスク下でもケアを怠らず潤いをキープ



唇は乾燥しやすく、トラブルも起きがち。潤いのある口元でいるためには、日ごとのケアが大切。最近ではマスクで隠れているからとリップケアを怠っているという人が多いのでは？ 唇の皮膚は皮脂腺や汗腺がほとんどないことから、潤いそのものが不足しています。角質層もとても薄く、マスクが触れるなどの摩擦によって唇荒れの原因につながることも。マスクをつける前

にもリップクリームを塗っておきましょう。摩擦が軽減され、唇へのダメージを抑えることができます。いつマスクを外しても恥ずかしくないように、ふっくらつややかな唇をキープしておきたいものです。

筋肉の緊張を和らげ筋力を強化

ヨガが自律神経を整えるのに良い理由は5つあります。ひとつめは、誰でもすぐにできること。ヨガもストレッチも手軽にできます。二つめは、短時間で効果が出ること。1日数分間行なうだけでも自律神経は整います。ヨガ同様、ストレッチをして心と体がほぐれる状態を作りましょう。三つめは、年齢を問いません。ヨガもストレッチも体力のない方、高齢者の方でも簡単にトライできます。無理に動き始めず、深く呼吸をするところからスタートしましょう。四つめは、自分の体と向き合えるところです。五つめは、対称的なポーズを取ること。ストレッチもヨガも右肩を行なったら、左肩というように必ず対称的な動きをします。体のバランスを整えるのに効果的です。さっそく今日から始めてみましょう。

