

# 心が疲れた時に試して欲しい4つのこと

気分が乗らない、なんとなく元気が出ない、それは心が疲れている証拠。心が疲れているということは、つまり脳がストレス状態にあるということで、人間関係や、仕事の悩み等様々なことが起因しています。

本コラムではそんな心が疲れたと思う時にぜひやっていただきたい、簡単にできる心の疲れ解消法をお伝えします。

## 心の疲れ解消法！～脳の気分転換～\*2\*3

### 1. リズムよく身体を動かす

一定のリズムで身体を動かすことは、脳に心地よい刺激を与えてくれます。そうすることで脳の疲れの発散を促し、活動意欲を高めてくれます。

立ってアキレス腱を軽く延ばし、それから壁につかまりながらかかとをリズムカルに上げ・下げを20回2セット程度やってみましょう！

### 2. 自分の好きな音楽を聴く

心が疲れている状態は交感神経が優位になっています。聴覚から気持ちを落ち着かせ、副交感神経を優位にさせることができるため、ご自身の好きな音楽の中でゆったりとした曲調のものを選び、少しの間音楽に集中してみましょう。

### 3. 白湯を飲む

白湯を飲むことで、身体の内側が温められ、体内の血流が良くなり、冷え性が改善したり全身のリラクゼーション効果を得られます。また、腸の活動が良くなることで、便秘もよくなり、美容効果も期待できます。

### 4. セルフマッサージをする

心が疲れているとき、頭の固さを確認しましょう。凝り固まっている場合は、ヘッドマッサージをおすすめします。姿勢を正して、猫背にならないように両手を頭にあてて、ゆっくりと指の腹でマッサージしましょう。約1分を目安にやってみましょう。

実施前と実施後の変化を実感することが大切ですので、実施前に心の状態を確認し、実施後は心の状態がどのようにポジティブに変化したのかを感じてください。

心の疲れの解消法は様々なものがあり、効果には個人差があります。いろいろと試し、ご自身にあった心のケアを見つけましょう。

\* 1 : 松尾貴司. Neural correlates of the improvement of cognitive performance resulting from enhanced sense of competence : A magnetoencephalography study. PLOS ONE 16(7).2021

\* 2 : Trevor T.-J. Chong . Neurocomputational mechanisms underlying subjective valuation of effort costs. PLoS Biol 15(2).2017

\* 3 : 榊澤弘樹. 運動療法--気分障害に向けた運動療法のあり方.精神科13(4).2008

(文責) 廣瀬聖一郎【理学療法士：修士】

