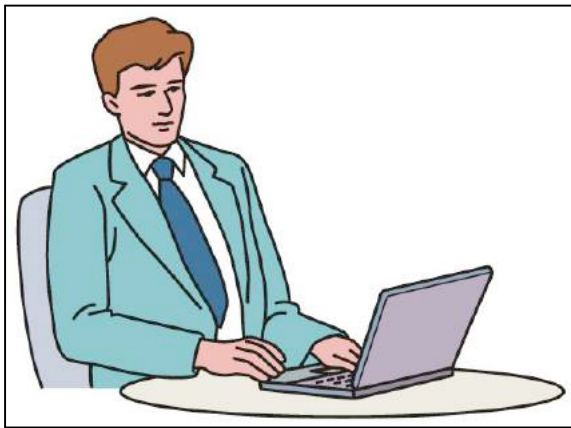


リハビリ通信 vol.15

ここでは花水木リハビリでの何気ない風景や出来事をお伝えしています。

ストレスを肯定的に捉える！



何かとストレスの多い世の中ですね。ストレスは健康の敵とされてきましたが、最近、肯定的に捉える研究がなされています。

心理学者ケリー・マクゴニガルは、「ストレスで心臓が高鳴り呼吸が速くなるのは、体に活力を与え脳に多くの酸素を送り込むためのもの。能力を発揮できるよう助ける大変

有用な反応である。」と説明しています。また、ストレス反応の一環として分泌されるオキシトシンというホルモンは、誰かに支えてもらいたいと思わせ、助けを求めるように促してくれるホルモンです。素晴らしいことにオキシトシンは心臓や血管を健康に保つ作用を有しており、仲間を助けたり仲間から助けられたりすることでもっと多く分泌されるのだそうです！

自分の体に備わっているこれらの力を信じ、ストレスを避けるばかりではなく味方につけて乗り越えたいものです。目の前の利用者様の笑顔の為に、今日も一日お仕事一緒に頑張りましょう。