

楽しいワクワクする生活しませんか？・25

うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワク をモットーとしています。

私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて苦しんでいる人も多いのでは？と思い、専門は肉体的ストレス解消ですが、日頃のストレスや心の健康を意識してみなさんと一緒にハピワク健康長寿な生活ができればいいな～
と思ひ書きます。「健康第一！、病は気(意識、イメージ、元気)から！」



さて、今回は、「考え方次第で病気になる！」を書いていきます。

怖いタイトルですね。「考え方次第で健康になる！」というとらえ方もできますが、どちらが好きですか？

例えば

①週に3回30分以上の運動をすると100歳まで健康で生きられる。(メリット)

②週に3回30分以上の運動をしないと10年後には病気になる。(デメリット)

※あくまで例えですよ。

実際のところは、週に3回30分以上の運動をした人としない人では、長生きしやすい。

また、病気になるリスクが少なくなる。というのが、どこかの偉い方の研究結果です。



さて、この①と②の発言をあなたが最も信頼できる人(神様？、ご先祖様？、両親？、先生？など)から言われたとして、どれが実際に運動することに繋がるでしょうか？

メリットとデメリットの損得の大きさにも影響するとは思いますが、たぶん、②のデメリットの方じゃないでしょうか？だけと、デメリットで行動すると心のストレス(脅迫観念)になるので、実際にはデメリットよりメリットの数を増やしたり、強いメリットがあれば行動しやすくなります。

例えば、健康だと、病気になりにくい。痛い思いをしないですむ。無駄なお金がかからない。などなど。

と、このように物事をどのように考えるかで、ストレスとなるのか？、励みになるのか？で心に与える影響が違ってきます。

ストレスは積もれば、交感神経が優位になり、血管が収縮し、血圧が高くなる傾向にあります。

年齢が若かったり、日頃から体を動かして血管に柔軟性があれば血管に余裕がありそうですが、そうでないなら、ちょっとしたことで大事な部分の血管に何かがおこり、あら？心臓が。。あら？半身にシビレが。。ということになるかもしれませんし、ならないかもしれません。

今の体の状態は、これまでの行動や思考によってできています。

このきじボ新聞でも何度か紹介していますが、マザーテレサの言葉にもあります。

「想いは言葉になり、言葉は行動になり、行動は現実になり運命になる。」



肩こりや腰痛であれば、これらの原因は姿勢が悪かったり、体を動かさないから血行不良になって痛みがでてくるって聞くけど、めんどくさいし！時間がないし！、忙しいし！、そもそも痛いから運動なんてできるわけがない！

という想いが頭の中に浮かんで、結局何もしなければどのようになっていくのか？想像できますよね。