ストレスや疲れと苦痛のない生活。

疲労やストレスは、家事や仕事でどうしても蓄積しがちです。
ストレスとは脳にかかる負担をいい、脳で処理できない過剰な負担は蓄積されます。
そして、負担が増えれば増えるほど体の回復力や免疫系に力をまわせなくなります。

日本疲労学会での疲労の定義は、一般に運動や労力などの身体作業（運動）負荷あるいはデスクワークなどの精神作業負荷を連続して与えられたときにみられる、身体的あるいは精神的パフォーマンス（作業効率）の低下となっています。（説明ながっ！）
そのパフォーマンス低下や疲労やストレスがたまっている時にでるサインは、「飽きる」と「眠気」です。

睡眠をとっているはずなのに、この症状がでていると注意が必要です。
脳ミソは、自身の命をつなぐために無意識な状態でも、あれやこれやがんばっています。
つまり、命のために「休んだ方がいいよ！」と飽きと眠気というシグナルをだすわけです。
そんなシグナルを無視する行為は、車の運転では信号無視、初期の症状であれば黄色信号の無視かもしれません。（書いていて反省。運転中に黄色の信号ではアクセルを踏んでいる。。。交通ルールでは、黄色の信号は止まれでしたね。）

過度な疲労感で強い眠気がくるようになると、赤信号を無視するのと同じで病気のもとになります。
また、注意してほしいのは、眠気がないから大丈夫というわけではありません。
がんばっている時は、交感神経が優位になっていて、その眠気が感じにくくなります。

後もうひとつ、悪いことをすれば必ず病気になるわけではなく、病気になるリスクを高めるだけです。
体によくないことをしても長生きする人は、リスクを通り抜けた運のいい人なのです。
不健康なことをすればリスクが2倍、4倍となったりしますが、健康的な長生きを望むのであればそれだけの運を持っているか、不健康なことをさけなければいけません。
苦痛のない生活や老後を望むには、まわりがしているから大丈夫ではなく、リスクを下げるために淡々と疲労やストレスをためすぎないことことを意識した生活が大切になってきます。

休日
水曜日、土曜日の午後。
整体料金
初回：3500円
2回目以降：2500円
メールでの問い合わせ：matsukou@urumachiro.com

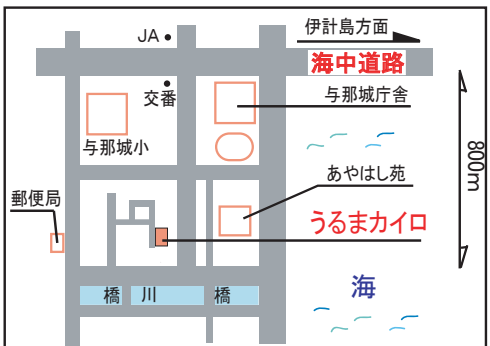
ホームページ	
うるまカイロ	検索

http://hushigiseitai.com
ﾌﾞﾛｸﾞ:hushigiseitai.ti-da.net/

電話：080－1545－5637

営業時間
10：00～14：00
15：30～19：30

「気持ちが大事」
不思議整体
Sixthsensetherapy
うるまカイロ



きじモンが目印（キジムナーの人形）
与那城庁舎または海中道路入り口から車で２～３分