

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:239 2023・4・1

○ 令和5年度スタート！

令和5年度がはじまりました。出会いと別れの季節、春です。

私は春が好きです。夏も秋も冬も良いのですが、どの季節が一番好きかと聞かれたら、迷わず春です。🌸 暖かな日差し、まだ少し冷たい風、土のにおい、目に鮮やかな草木の緑色。そして、これから新しいことがはじまるんだ！という空気感が一番好きです。

春の陽気に誘われて心がにやにやしている人、新生活に胸を躍らせている人、

入学や入社など新しい環境にドキドキしている人もいることでしょう。

4月は、特別な気持ちにさせる何かがあるような気がしています。

みなさんは、年度が替わる時に新しくしているものはありますか？

私はあります。手帳です。必ず毎年4月から使う手帳を用意します。

長年の習慣もあってか、どうも4月はじまりでないとしっくりきません。

さらに言うと、アプリやメモ機能ではなく、ペンで文字を書いていくあの手帳が良いのです。

新しい靴やハンカチを用意する人も多いのではないのでしょうか。

年度替わりは、何かを切り替える良い節目にもなります。持ち物や身の回りを整理したり、自分のマインドをチェンジしたり。新しいスタートにもってこいの良いタイミングです。

さあ、令和5年度！ 自分らしく、納得できる毎日を。

何もない日が幸せだと気づけるように。当たり前で過ごせる1日の積み重ねを大切に、自分らしく楽しんでいきましょうね！ 今年度もどうぞよろしくお願いいたします(*^▽^*)



○ ココロ リフレッシュルーム

令和5年度のココロ リフレッシュルームの利用についてご案内します。

これまでと変わらず電話相談を承っております。

ココロ リフレッシュルームへ電話またはメールにてご予約下さい。

ココロ リフレッシュルーム

* 電話番号 → 090-2070-6586

* 予約専用メールアドレス → kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp



各事業所のメンタルヘルス推進担当者を通してのご予約でも構いません。

ご予約時には、所属事業所とお名前、お話したいことを簡単にお尋ねしています。

予約方法は、各事業所に掲示されている「令和5年度 心の健康づくり」でご確認頂けます。

相談内容は、仕事に関する事でも、プライベートでのことでも構いません。

上手に話せなくて大丈夫です。思うままにお話し下さい。 お気軽にご連絡下さい♪

§：168 歌って健康になる

みなさんは、歌うことは好きですか？ 上手かどうかではなく、好きかどうかです。どこの事業所でも、カラオケは、レクリエーションの中でも人気がある方だと思います。昭和30年代に東京で生まれた歌声喫茶。今やその言葉すら知らない人も多いことでしょう。歌声喫茶では、その場にいる人たちがリーダーの音頭で一緒に歌い楽しんだそうです。歌声喫茶世代の方にとっては、みんなで歌うということは、自然なことなのかもしれないですね。今日は、歌うことについて考えたいと思います。



○ 歌う健康効果

歌うことが健康につながる良い効果があると、医学的に認められていることもあります。歌って楽しいだけでなく、健康につながる効果があるなんて、お得な気持ちになりませんか？



【 歌のもつ健康パワー 】

- ①免疫力 UP: 免疫グロブリンAという抗体の一種が増加し、免疫力が上がる。唾液の量も増えるので、細菌やウイルスから体を守る働きがある。
- ②ストレス解消: 歌うことは筋肉の緊張をほぐし、ストレスを受けると増加するコルチゾールを低下させる。
- ③良質な睡眠: 歌うことで喉や口腔が強化され、睡眠時無呼吸症候群の対策になる。歌って適度な疲れを感じることも、良質な睡眠につながる。
- ④良い姿勢: まっすぐ立って歌うことで、良い姿勢が保たれ、習慣化する。
- ⑤うつ予防: 歌うことで神経伝達物質エンドルフィンが出て気分が高揚する。
- ⑥認知症予防: 歌うことで酸素を多く取り込み血液循環が良くなる。脳により多くの酸素が供給され、注意力、集中力、記憶力が向上する。IQも向上するとか。
- ⑦血圧を下げる: 歌ってリラックスすることで血圧が下がる。
- ⑧肺活量上がる: 歌うことで肺活量上がるため、呼吸が容易になる。
- ⑨美容若返り: 血液循環や酸素の流れが改善し、肌を若く保つことができる。顔全体を使うので、しわの発生を防ぐことができる。
- ⑩運動の代替: 横隔膜が上下することで内臓マッサージ効果があり、刺激をうけた内臓は働きが良くなる。呼吸量も増加するので、高齢者や障がい者、ケガの治療中の人の運動の代替に最適。消化の働きを活発にしたり、血行が良くなり、冷え性の改善にも。

どうですか？ご紹介したのは一例で、まだまだ健康につながる効果はありますよ！歌うだけでこんなに良いことがあるなんて、今すぐ歌いたくなったのではないのでしょうか。他にも、色々ありますよ。腹式呼吸が胃腸を刺激し、消化の働きを活発にしたり、恋の歌で若返りホルモンが分泌されたり、血行が良くなり冷え性の改善につながったり。歌わなくても好きな曲を聴くだけでも、リラックス効果があります。お風呂で歌ったり、合唱サークルに入るのも良いですね！新しい出会いにもつながります。歌うことは道具も必要なくいつでもできるので、ストレス解消法としても100点です！聴覚に障がいがある人とも一緒に楽しめる手話コーラスというものもあります。歌詞を手話であらわしながら歌うものですが、とっても楽しいですよ！ワンフレーズだけでも楽しめますし、昔の曲に手話をつけることもできるので、各事業所のレクリエーションで取り入れてみてはいかがでしょうか。楽しいですよ！



* 子どもの頃に学校で全校生徒で校歌を歌ったり、クラス対抗の合唱をしたりしませんでしたか？
ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp