



エイジェックグループの皆様、こんにちは、「こころの安心 相談窓口」です。
暦上は”秋”になりましたが、まだまだ厳しい暑が続いています。熱中症を予防するためにも、喉の湯きを感じる前に、こまめな水分補給を心掛けてください。

今月号は【食欲とこころの不調】【音楽とメンタルヘルス】についてお伝えします。



食欲の秋とはいうけれど、こころの不調のサインかも？

暑さが和らぐ秋は過ごしやすく、また実りの季節ということもあり、食欲が強まります。おいしく食事を摂るのは良いことですが、**衝動的な食欲増進は、こころの不調を示すサインかもしれません！**

身体に栄養が足りている時でも、衝動的に甘いものが欲しくなることはありませんか？**もしも甘い物が無性に欲しい時には、こころの不調に要注意です。慢性的な気分の落ち込みがあり、落ち込んだ気分を良くするため、脳が甘いものを求めている可能性があります。**

おなか为空く要因がないのに
甘い物や炭水化物が欲しくなっている場合、
こころの不調の可能性あり



昼間の眠気が強い



疲労感が強い



イライラしやすく
集中できない



楽しめていた事が
楽しめない



出典：All About 「食欲の秋」では済まされない？異常な食欲の見分け方

音楽とメンタルヘルス

音楽には、こころと体を癒す効果があります。一定ではなく、大きくなったり小さくなったり、強くなったり弱くなったりする連続的な揺れのことを「ゆらぎ」といいますが、この「ゆらぎ」がこころを和ませ、リラックスさせるのです。

人の生体リズムや自然界にある「1/f」というゆらぎがありますが、この波長は聴覚を通して脳に働きかけ、脳の自律神経の調整によって感情や情緒を安定させ、それが臓器を安定させ、血液の流れを良くし、健康な体にしてくれます。最近の研究では、クラシックからJ-POPまで、あらゆる音楽は1/f ゆらぎを持っていて、聴きたい音楽であればどんな音楽でもリラックス効果があると報告されています。

芸術の秋、音楽を聴いたり演奏したり歌ったりと、ぜひセルフケアに取り入れてみてください。



出典：特定非営利活動法人日本成人病予防協会 健康管理情報 音楽～ストレス解消法～（2010年6月号）

「こころの体温計」

気になることがあるときは、
心の健康状態を確認してみましょう。
睡眠の状態もチェックできます。



ストレス度が、水槽の中で泳ぐ
金魚などの絵になって表示されます。

お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

