



# 健康メモ

平成29年11.12月号

## 積極的にグルーミングしましょう！

グルーミングとは：心地よいスキンシップやコミュニケーションをする事です。

最近、急になんでも便利になりすぎて、人の心がついていけないのではと思います。以前では考えられなかった事件が発生し、ストレス社会と言われるようになってきました。今、パソコンやスマホなどの普及で、人と人との付き合い方が、新しく変化してきている真っ只中にあるように思います。

そこで、今回の「健康メモ」は、ストレスを解消し心も体も健康になる方法の一つを紹介します。

セロトニンとオキシトシン：幸せホルモンや癒しホルモンとも言われます。

人間の脳から出るホルモンの一つで、分泌されるとストレスが解消され、疲れが癒され、気持が安定し、心地よい幸福感をもたらしてくれると言われます。

このホルモンは、グルーミングによっても分泌されます。

苦手な人とスキンシップしても幸せホルモンは分泌されません。好意のある人と手をつなぐ、お孫さんやお子さん、親しい人とハイタッチしたり、握手をしたり手を触れる。昔から、怪我をしたら「手当をする」と言うように、心からも治して行くと言う事でしょうか。もしくは、エステなどのマッサージを受ける、ペットと触れ合うなど心地よいスキンシップをすることで幸せホルモンは分泌されます。

また、お仲間うちでおしゃべりしたり、家族との団らんなどをするだけでも幸せホルモンは分泌されるようです。

このようにグルーミングをすることで、日ごろのストレスや不安が少し解消されて、気持が楽になると思います。

さっそく、親しい方に「少し背中に手を置いてみて」とか「ハイタッチしよう」とか、積極的にお願いしても良いかもわかりません。

