

心理カウンセラー・キャリアカウンセラー

井波ゆき子のエイジングセラピー

50代からのエイジング

【脳の不思議〜脳のアンチエイジング】

脳は人間のすべてをコントロールする重要な司令塔です。脳は大変複雑な器官でもあり、分かりにくい部分ですが、喜怒哀楽など感情も左右されてしまう一方で脳はだまされやすいのです。例えば錯覚、錯視は身近にもよくあることでマイナス面ばかりでなくプラス面もあります。女性の好きなお化粧だってアイシャドーやハイライトなどで陰影をつけ鼻を高く見せたり…つまり眼の錯覚です。笑いも少し無理してでも口角をキュッと上げニコリ、ニコニコ、アハハ…というところ不思議、脳は楽しい！と思ってしまい免疫力アップです。視覚は脳を活性化し癒してもくれます。ストレス解消のためにも美しい風景や写真を見たり、思っきり面白い映画や芝居などで大いに笑いましょう。

そして脳の老化を抑制しての若返りには外部刺激が重要で、それも新しい趣味や場所、音楽などに触れてみることに、特に初めての人に出会って話すと脳はあれやこれや興味シンシン活性化してアンチエイジングなのです。

人は他者の心を、知りたい、分かりたい…と、思い、会話や視覚を使い脳をフル回転させ理解に努めます。会って話すと元気がもらえる人っていますね。もしそれが自分のパートナーであれば最高ですが、知人、友人でも良いのです。脳(心)と体は車の両輪のようなもの、億劫がらずに脳を働かせて鍛えましょう。使うほどに脳は元気になるそうです。脳の大好き、新しい事に何か挑戦してみましよう！

★ホームページ

井波ゆき子の公式HPをご覧ください。



◆井波ゆき子プロフィール

女優、リポーターとしてテレビ界で活躍。そのキャリアと共に心理カウンセラー、産業力カウンセラーの資格を取得。若者から高齢者までのライフステージに合わせたコミュニケーション力アップの指導、うつ予防などのメンタルヘルスなどの分野で講演中。