

キラリ、ハラリ、ドキッ、グキッで感情老化予防

最近、無感動、無関心になっていませんか？

人間の脳は加齢と共に神経細胞が減ったり縮んだりで感情も老化するのはごく自然なことですが、感情老化を予防するためには良い刺激が必要で、まずは五感を味わいましょう。

美味しいものを食べ、カラオケを楽しみ、花が咲いたら香りを楽しみ、旅に出たら風を感じ、上手い！綺麗！可愛い！と感嘆詞を言葉に出して言ってみましょう。女性は年配になっても好奇心があり感情表現が結構得意なのですが、男性は恥ずかしいのか努力が必要のようです。悲しい映画やドラマを見て思いつきり泣いたりした後は何故かスッキリしませんか、これは浄化作用(カタルシス)と言って泣くことにより気持ち開放されて抑圧がとれるのです。

以前、冬のソナタが大人気、多くの女性がペ・ヨンジュンにうっとりしドラマ展開にハラハラ、大いに感情が刺激され老化防止になったようです。懂れる人が存在することで心がときめき、おしゃれにもなります。日常生活の中で、キラリ、ハラリ、ドキリを味わうひと時を心がけましょう。そして共に泣いたり笑ったり共感し合う関係を大事にし、心も体も元気に過ごしましょう。