

ママのための元気と学びのチョイメモコラム

ストレスが体に与える影響と、温熱で取り戻す“心の余裕”の作り方

現代のママはとにかく忙しい。気がついたら肩に力が入り、呼吸も浅く、頭の中がずっと動き続けている。これが慢性ストレスの状態です。

1. ストレスが溜まると体はこうなる

ストレスが続くと“交感神経（緊張）”が働きっぱなしになります。すると…・肩こり・頭痛・胃の不調・睡眠の質低下・ホルモンバランスの乱れ これらの不調が一気に増えます。最近よく聞くスペック120は絶対に目指さないでください。数字に騙されずに自分の体の中身と外見を見つめてください。筋肉がなくなり、代謝が悪くなり、ホルモンバランスが崩れ、体への負担がとても大きくなってしまいます。体がボロボロになり、病気をしやすく、寿命を短くなってしまいますから。

2. 温熱が脳に作用し、緊張をほぐす

温かさを感じると、脳は“安心モード（副交感神経）”に切り替わります。特に深部温熱は、皮膚ではなく内側の温度に作用するため、心の緊張がほどけやすくなります。体が温まり、気持ちが落ち着くと呼吸が深くなります。呼吸が深くなる → 思考がゆるむ → 心が静かになる という流れが自然に起こります。昔は「ため息をつくな。」という人もいました。しかし、ストレスを溜めない・気持ちを落ち着けるリラックスするためにため息は重要なのです。疲れやストレスを感じるときは、しっかりと深い呼吸をすることを意識してください。

3. ママが1人になれる時間は大事

子育て中は、自分だけの時間がほとんどありません。だからこそ「何もなくていい時間」を意図的につくること が、心と体の回復に直結します。温熱ケアは“強制的に体を休める時間を作る”という効果もあります。

4. 余裕は心の栄養

心に余裕がないと、些細なことでイライラしたり、子どもの行動を受け止めににくくなります。ママである前に一人の人間として、自分のことを大切にしてください。その心身の健康の為にも温活と呼吸で余裕をもつことが大切です。ママの心身に余裕が出てくると 家庭全体が穏やかになります。家族、子供たちの為にも自分に余裕と余白を持たせましょう。

酵素風呂は「15分横になるだけ」の時間。その15分という短い時間で深部から温まりデトックスされながら、深い呼吸が出来るようになります。頭も心も静かに整っていくのです。「最近ずっと緊張している」「ストレスが溜まっている」「気持ちに余裕がない」そんな方は一度、心身の余裕を作り にいらしてください。ちょっとした時間が最高の癒しになること間違いなしです。

☆ アストレア王子（安田 聡史）

米ぬか100%酵素風呂 ASTREA 代表



社交ダンス講師、元学習塾講師
元保険営業マンの経験を活かし、
現在は妻(元看護師)と共に「からだ・脳・暮らしの整え方」を発信。
3児の父として家庭・仕事・健康のバランスを実践中。

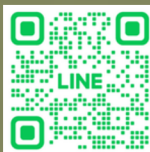
酵素風呂 レンタルサロン イベント 講演セミナー

100%米ぬか酵素風呂
HEALTH & BEAUTY SALON **ASTREA**
北九州市八幡西区春日台1丁目13-10(サンリブ三ヶ森徒歩2分)

Instagram



ご予約
お問い合わせ



北九なびに
寄稿しています



SPECIAL COUPON

酵素風呂ご利用で
人気の脊椎セラピー

通常30分1,000円

↓
20分無料体験

画面または印刷したものを店頭でご提示ください。

有効期限:2026年7月20日

No.42898635