

「海を見ながら暮らす効果」

仕事に追われたり、プライベートで疲れたり...そんな時にふと「海に行きたい」と思うことはありませんか?これは、私たち人間の本能から湧き上がるものであり、実際に海には癒し効果がたくさんあったのです。そんな海による癒し効果について詳しくご紹介します。

視覚的



青 → 鎮静効果

空の青、海の青には「心身の興奮を沈鎮める」効果や「感情を抑える」効果があるとされています。



オレンジ → 前向き 癒し

朝日や夕日のオレンジのような温もりのある色は、物事を前向きに捉える効果があるとされています。また、炎のゆらぎが癒し効果があるのと同じく、ゆらめく水面を眺めるのも癒し効果があるとされています。

音



癒し 鎮静 ストレス解消 免疫力の増加

寄せては返す波の音。この音にも癒し効果が隠されています。

自然界には「1/fゆらぎ」と呼ばれる、ゆらぎがあります。

波の音、川のせせらぎ、鳥のさえずり、葉の揺れる音などが挙げられます。

この音を聞くと、脳から「落ち着いた状態の時にできる、

「**a波**」という脳波が出て、

ストレス解消に繋がるとされています。

また、脳の活性化を促して体の免疫力を高め、病気を予防する効果も確認されています。



太陽

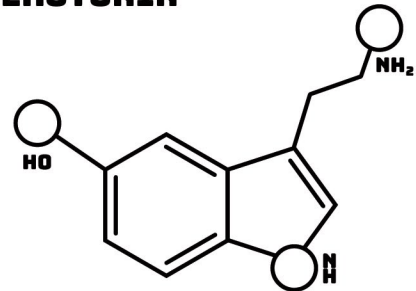


前向き 癒し ストレス解消

太陽を浴びることで、人間の脳から「セロトニン」という成分が分泌されます。

これは別名「**幸せホルモン**」とも呼ばれており、自律神経を整え心をポジティブにしてくれたり、心地よい目覚めをサポートしてくれたり**とストレス解消効果**をもたらしてくれます。

SEROTONIN



触覚的



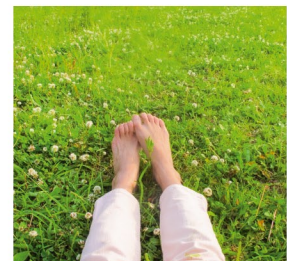
心血管系リスク減少 ストレス解消

砂浜を裸足で歩くと、憂鬱な気持ち、不安な気持ちが減少するという研究結果が出ています。

「身体の中から悪いものを追い出してくれる抗酸化作用のある電子を、大地から体内に取り入れる」ことを「**アーシング**」と呼び、**心血管系リスクを減少**させるともされています。

また「**アーシング**」後、副交感神経系がすぐさま活動しそれに呼応して交感神経系の活動が失速した、というデータも報告されています。

芝生を裸足で歩くのも◎。/



「山を見ながら暮らす効果」

生い茂る木々や草花、山や森の風景を眺めると気持ちがリラックスするという人もいますが、緑色や遠くの山を見ることで、目や視力に何らかのよい効果が得られる可能性について、ご紹介します。

目が疲れていませんか？

仕事



目から来る
肩こり



スマホ



憂鬱



山(緑)を見ると...

精神面への効果

緑色

→ 鎮静・安心感・リラックス

緑色には、色彩心理学上、見る人の心を落ち着かせ、安心感やリラックス感を与える効果があると立証されており、自律神経が副交感神経寄り(くつろいだ状態)になり、精神的な効果があるとされています。また人間の目が認識する色の中で、一番見えやすい色であることも理由の一つとされています。



目への効果

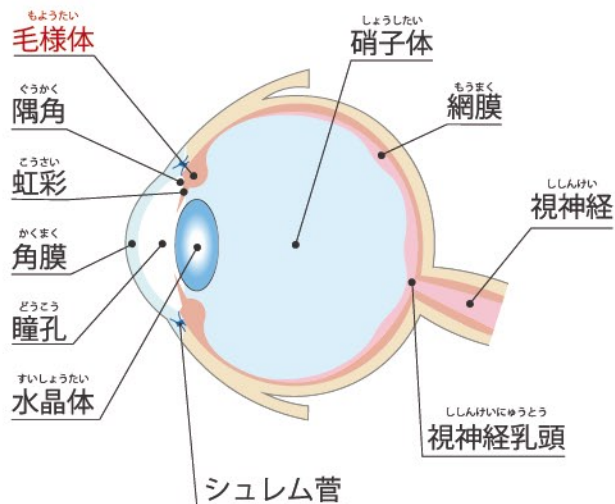
緑色を見ることで目の疲れが取れる

現代人はスマホやパソコンの使用頻度が高く、近くのものを見る時間が長くなっています。近くを見ているときは目の玉の中にある『毛様体筋(もうようたいきん)』という筋肉が緊張し、水晶体が厚くなっている状態です。遠くの山を見ると毛様体筋の緊張が取れ、水晶体の厚みが減り、目がリラックスした状態になります。

視力があがることは！？

近くのものにピントを合わせようとして、毛様体筋が緊張しているので、遠くのものにピントが合いにくく、見えづらく感じます。ここで、遠くの山や緑を見て毛様体筋をリラックスさせると、遠くのものが見やすくなり、視力が回復したように感じられるというわけです。実際によく見るわけではありません。

山や緑をみると、毛様体筋の緊張がとれ、リラックス状態に！



日常生活上で意識・行動するとよいことは

「適度な休憩」

30分～1時間に1回程度、5分～10分ほど遠くを見る。

ドライアイの予防にもなります。また同じ姿勢で長く座っていると、肩こりや腰痛の原因にもなるので、遠くのものを見るだけでなく、少し歩くのもいい方法です。

