

桜吹雪の舞うこの頃、春風に誘われて、外出の機会も多くなりました。4月と言えば、入学式・入社式・新入社員など新しい出会いが訪れる季節となっております。出会いの数が増えるほど、**ときめき♡**の数も増えてきます。「ときめき」と言うと、若い人だけとのイメージがありますが、**ときめき**とホルモンには意外な関係があるのです。昔から「恋をするとキレイになる」とよく言われていますが、それも**ときめき**と関係があります。今更ときめきなんて…などと悲しいことを言っている方、**ときめく**心に年齢は関係ありません。30代、40代、50代にいくつになっても**ときめく**ことはできるのです。**ときめいて**内面も外見も素敵に変化してみませんか？

1 ときめきは心と体の特效薬！！

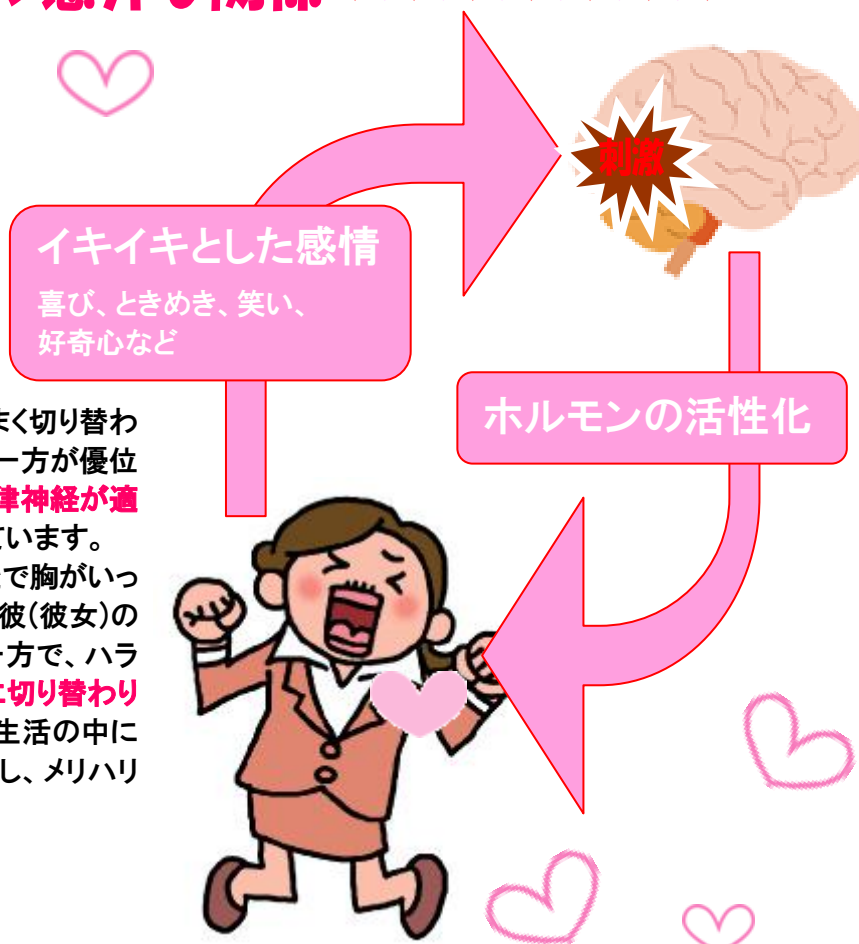
ときめきと若さを保つ意外な関係

恋は人をキレイにするといわれますが、それには医学的な根拠があります。**ときめき**や好奇心を感じると、情動をつかさどる大脳辺縁系を通じて脳の**視床下部**が活性化されます。視床下部は体中の**自律神経**や免疫、**ホルモン**をコントロールしています。自律神経には、**交感神経**と**副交感神経**の2種類があり、**緊張感を保たなければならない時、怒りや恐怖を感じて身を守る必要がある時**などには**交換神経**が、**休息して、心身がリラックスしているときや安心感に包まれている時には副交感神経**が優位になるように、うまく切り替わっています。免疫系をよく働かせるためには、どちらか一方が優位になりっぱなしという状況は好ましくなく、この2つの**自律神経が適度にバランスよく働いている環境**が望ましいといわれています。例えば、ステキな恋愛の最中は、いつも彼(彼女)のことで胸がいっぱいで、次のデートへの期待に胸をワクワクさせたり、彼(彼女)の言動に一喜一憂したり。幸福感と満足感に包まれる一方で、ハラハラ、ドキドキもして、**交感神経と副交感神経が適度に切り替わりながらバランスよく働いている**のです。つまり、いつも生活の中に**ときめきがある人**は免疫力が高まり、**心身ともに充実し、メリハリのある生活を送ることができる**のです。

2 あなたは足りてる？今すぐチェック！！

「ときめき」度診断テスト

- 今、あなたは日々の暮らしの中で、どのくらい**ときめき**を感じているでしょうか。「はい」の数はいくつですか？
- | | |
|------------------------------|---------------------|
| ① 流行のファッションに興味がある | ② 2ヶ月以内に美容院に行った |
| ③ 新しいことをいろいろ試してみたい | ④ 本や新聞をよく読む |
| ⑤ 映画やDVD鑑賞をよくする | ⑥ 最近、話題のスポットやお店に行った |
| ⑦ 旅行や食事の予約を進んでする | ⑧ 旅行に出掛けるときは下調べをする |
| ⑨ 部屋はすっきりと片付いている | ⑩ 洗濯物や洗い物はすぐに片付ける |
| ⑪ 自炊やお弁当づくりはおっくうではない | ⑫ 好きな異性の芸能人がいる |
| ⑬ 友達と食事に行ったとき、割り勘の計算を進んでする | ⑭ 気になる異性がいる |
| ⑮ 夫・妻(彼氏・彼女)におしゃれな格好をさせたいと思う | |



診断結果・・・

5点以下
ときめき度 20%

木枯らし カラカラ派

物事に対して、あまり興味や関心を持ってなくなっています。加えて眠い、だるい、やる気が起きないといった心理的・体調的不調を感じています。



6~10点
ときめき度 50%

曇り時々 メラメラ派

ときめきを感じる対象もありますが、気分や体調にムラがあります。食生活や運動習慣を見直し、規則正しい生活を心掛けてください。



11~15点
ときめき度 80%

ピーカン快晴！ キラキラ派

色々なことに興味を持ち、意欲的に行動できる状態です。その調子で元気と若さを保ちましょう。ただし極度のストレスや疲れが続くと、突然ときめきを感じなくなり始めるので、油断は禁物×



3 ときめき力を高める秘訣！

キーワードは「前向き」

もっとも重要なのは、**前向きに考える習慣を持つこと**。「どうせできるはずがない」「面倒くさい」「大変そうだからやめておこう」と後ろ向きに考えて行動をセーブする習慣が身についていると、ホルモンの司令塔の視床下部や下垂体は刺激を受けません。**日常生活を前向きに考え、行動に移す習慣をつけて、ときめき力をコントロールしましょう。**

その1 小さな幸せを感じましょう！！

小さな子どもを見てかわいいと感じたり、花やおいしい料理で幸せな気持ちになったり、まずは**自分の好きなこと**を考え、小さな幸せを**たくさん実践すること**から始めましょう。それでも自分の近くには小さな幸せがないというあなた！このランキングをみて小さな幸せを感じる訓練をして下さい。意外にあなたも小さな幸せを感じているはずですよ？



| | |
|-----------------------------|------|
| 1位:自動販売機で当たりが出た | 100 |
| 2位:家に着いた途端に雨が降り始めた | 89.9 |
| 3位:横断歩道に付いた途端信号が青になった | 83.3 |
| 4位:混んでいる電車で目の前の人が降りてすぐ座れた | 81.7 |
| 5位:ドライブで信号に一度も引っかからなかった | 80.1 |
| 6位:財布の中の1円5円が支払いでびつたり無くなった | 78.8 |
| 7位:平日だと思って起きたら休みだった | 72.6 |
| 8位:デジタルの購読表示を見たら、ちょうどソロ目だった | 69.6 |
| 9位:レジの人がかわいい/かっこいい人だった | 62.6 |
| 10位:ポテトの塩味がいつもより効いていた | 56.5 |

その2 ステキな恋をしましょう！！ ← 一番のオススメ！！

実は恋いこそが最も**ときめき**力をUPするのに**有効な手段**なのです。それは、恋をすると常に**胸がキュンキュン**しますよね？それは**PEA**というホルモンの仕業です。PEAが上昇することにより、脳が快感を示して心身ともに充実してきます。また、**PEAは食欲中枢が抑制するので**、ダイエットするにも良いチャンスでもあります。しかし、恋と言うと、もう結婚してるし・・・今更奥さんにときめかない・・・など私には関係ないと言われる方も多いはず。しかし、結婚とは「日常生活の繰り返し」ですから、**相手に褒められたり、サプライズなプレゼント(マッサージ、旅行など)をもらう**とうれしかったりするものです。今こそ既婚者でも熟年夫婦でも、相手の良さを再確認し、「やっぱり私の選んだ人だわ」と**ときめいて**下さい。

その3 睡眠を十分とりましょう！！

鬱状態は睡眠不足から始まることが多いものです。眠れないと気持ちがネガティブになり、悪いことばかり考えてしまいがちです。忙しくても、ときにはすべて忘れて「**たっぷり眠る勇氣**」を持ち、健康な心と体を取り戻しましょう。