

皆さんこんにちは。浅利クリニックの浅利です。

今日は「イルカウォッチング」がテーマという事で、感動体験と健康についてお話しします。

私からの今月の健康アドバイスは「ワクワクしよう！」です。

浅利クリニックの待合室には、小さな水槽があり、めだかが泳いでいます。メダカを見ているだけで結構癒されます。

このようにペット、猫や犬や、馬など動物を介してその癒しの効果、ヒーリング効果で心身を穏やかにすることで治療する方法をアニマルセラピーといいます。

イルカセラピーは、アニマルセラピーの一つと考えられています。イルカと一緒に泳いだり触れ合うことで癒され、癒しは人の心を穏やかにし、それが健康にとっても良いことは誰もが想像できるのではないのでしょうか。水族館などでイルカの愛くるしい表情や泳ぐ様子を見ているだけで疲れが飛んでいくような優しい気持ちになれます。ちなみにこの写真は犬吠埼マリンパークのイルカさん達です。イルカは海の動物なので海に入る、海を感じる、海とかわることで陸上の動物のセラピーとは違った効果が期待されていますし、イルカは発信する超音波が人間の脳のα波と関係するという研究もあるようです。イルカウォッチングでは間近にイルカの愛くるしい表情などは見られませんが、船に乗って、海に出る、それだけでもワクワクしますし、ましてやイルカを発見できたという感動体験がストレス解消に、健康に良いのだと思われます。実際にイルカウォッチングに参加した人は、イルカに会えなかったとしても残念がってはいますが、怒っている人はいません。海は、それだけで、癒しをもたらしてくれますし、イルカに会えた時の感動は素晴らしいものです。

感動・わくわく、ドキドキする気持ちは、交感神経が関係しています。身震いするほどの感動、鳥肌が立つほどの感動、涙があふれるほどの感動、スポーツや音楽や素晴らしい芸術に触れることで私たちは感動します。人間には自分の意志ではコントロールできない自律神経というものがあり、自律神経は交感神経と副交感神経の2つがあります。交感神経と副交感神経は相反する作用を持っていてバランスを取っています。交感神経はやる気を起こさせる、主に昼の間に優位に働き、副交感神経はゆっくりとした休息・心地いい気分、快感の神経で、交感神経とは反対に主に夜に優位に働きます。この自律神経のバランスが崩れると心身のバランスも崩れ様々な病気の引き金になってしまいます。アニマルセラピー、イルカセラピーは副交感神経を優位に働かせることで心身に休養を与え穏やかな気分にする方法です。交感神経が緊張した状態が続くと不眠になったり胃腸の働きが悪くなったり、いわゆるストレスがかかりっぱなしの状態になります。交感神経は体に悪さをしそうですが、鳥肌が立つとか身震いするというのは交感神経の働きで、交感神経が極度に刺激された状態ともいえます。ただこの状態は交感神経に打ち勝つように大きく副交感神経も刺激されていて、これにより涙が出たり、快感ホルモンであるエンドルフィンの分泌などがおこり、とても幸せな気持ちになったり、爽快な気分を味わえるのです。

つまり鳥肌が立つような感動体験は自律神経の鍛錬になるのではないかと考えられます。

感動体験のために皆さん銚子の海に出てみませんか。

それではまたお会い致しましょう。浅利でした。



アニマルセラピー



イルカセラピー

Dolphin assisted therapy(イルカ介在療法)

感動体験と自律神経
交感神経と副交感神経

