



## マインドフルネスでストレス軽減

マインドフルネスという言葉聞いたことがあるでしょうか？アメリカではGoogleなどの有名企業で導入されて、認知度が高まったメンタルケアです。

マインドフルネスとは「今の瞬間の体験に気づき、ありのままにそれを受け入れる方法」であり、心を「今」に向けることで、未来への不安や過去の失敗などのネガティブなことを考える時間をできる限り短くして、気持ちを楽にしていこうというものです。

マインドフルネスの状態になるための代表的な手段は瞑想です。瞑想は昔から仏教などで実践されてきましたが、マインドフルネス瞑想に宗教色はありません。

マインドフルネス瞑想の方法はいくつかありますが、初心者が取り組みやすい、呼吸に集中する方法をご紹介します。

1. 背筋を伸ばして座り(椅子に腰かけても床に座ってもOK)、目は軽く閉じるか薄く開けて1点を見る。
2. 呼吸によってお腹や胸が膨らんだり縮んだりするのを感じながら、自然な呼吸をする。
3. 雑念が浮かんでも「気づく」だけで考えずに流す。

マインドフルネスは脳を活性化させ、ストレスをためにくくし、仕事のパフォーマンスを上げる効果があると言われています。国内外の研究では不安障害を持つ患者さんの症状改善やうつ病の再発予防にも効果があったとされています。1日10分程度から始められるので、試してみるのもいいですね。

参考:厚生労働省「統合医療」等に係る情報発信事業/應義塾大学マインドフルネス&ストレス研究センター



## 予防医療としての幹細胞治療に注目

再生医療として知られている幹細胞治療ですが、いま予防医療の一つとして注目を浴びています。

幹細胞には胚性幹細胞(ES細胞)、人工多能性幹細胞(iPS細胞)、体性幹細胞の3つに大きく分類されます。この中で、現在医療の現場で使われているのは体性幹細胞で、中でも間葉系幹細胞が予防医療に用いられています。

間葉系幹細胞治療では、腹部からほんのわずかな脂肪細胞を取り出し、1か月ほど培養して点滴などで体内に投与することで細胞の修復や再生を促します。

この治療の適用となるのは、以下の場合です。

- ①脳梗塞の後遺症
- ②動脈硬化の可能性
- ③加齢や病気による筋力低下

また、治療を受ける人ががんや重篤な心疾患等がないことも条件となります。

幹細胞治療では、病気の治療で傷ついた身体を回復させ、より健康な状態へと導き、さまざまな病気の予防が期待されます。ご興味のある方はお問い合わせください。



## ミンテンテックよりお知らせ

これまで楽天市場「すいすいbar」とAmazonにて消耗品のご注文を承っておりますが、2023年7月より楽天市場を退店し、Amazonに一本化することになりました。

楽天でご注文いただいたお客様にはお手数をおかけしますが、今後はAmazonにてご注文いただけますようお願い申し上げます。

ミンテンテック

Amazonで検索



## 編集後記

春から夏にかけては食中毒が気になります。

厚生労働省によると細菌性食中毒予防の3原則は、①細菌を食べ物につけない②食べ物に付着した細菌を増やさない③食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける、だそうです。

また、調理前や食事前の手洗いも大切です。残った食材はなるべく早く消費し、少しでも怪しいと思ったら食べないようしましょう。身近なところから気を付けて、うっとおしい梅雨の季節を健康に過ごしたいですね。



MINITECH  
水素発生器  
MT-A100

MINITECH

株式会社ミンテンテック

〒136-0071

東京都江東区亀戸1-38-6-1501

TEL 03-5812-4560

FAX 03-6284-2257

E-mail: info@mintech.ne.jp

https://www.mintech.ne.jp/