

Life+

「第3回」
癒し



複雑でストレスの多い現代社会

私たちのまわりにはストレスを起す原因となるもの(ストレッサー)があふれています。暑さや寒さ、騒音、アレルギー、過度の労働や運動などのほか、精神面では感情の揺れがすべてストレッサーとなります。怒ったり悲しんだりといったマイナスの感情だけでなく、楽しい、嬉しいといったプラスの感情もストレスの原因になるといわれます。

子どもから大人まで、ストレスを全く感じないで生きているという人は、まずいないでしょう。精神的な圧迫感や重圧感、簡単にいえば、嫌だな、辛いなど感じることはすべてストレスになるといえます。職場や家庭、学校などでの複雑な人間関係、厳しい管理システム、効率化と成果主義、あふれるネット情報、不規則な生活、そして病気や将来に対する不安・・・何をどの程度にストレスと感じるかは個人差がありますが、ストレスを軽減してくれる「癒し」は、現代を生き抜くためのキーワードとして多くの人に注目されています。



ストレスをやわらげる「癒し」の効果



「癒し」で、ストレスをやわらげ心の健康をとり戻そう

豊かで便利な現代社会はストレス社会でもあります。常にストレスにさらされ、心の中に不安や迷い、不満、イライラなどを抱えている人が少なくありません。そこで注目されるのが、ストレスを軽減して心をリフレッシュさせる「癒し」の効果です。



自律神経とストレスには深い関係があります。自律神経は交感神経と副交感神経の2つからなり、両方がバランスよく働くことで心身の健康を維持しています。ストレスがたまると交感神経ばかりが働いて緊張が高まり、心身の疲れが回復せず不調の原因となります。一方の副交感神経が働くと、ストレスをやわらげ心身を休息、リラックスさせてくれます。この副交感神経をよく働かせ、ストレスや不安を解消するのが「癒し」の効果です。

睡眠不足や不規則な生活パターンが常態化し、ストレスを感じてはいるものの休息の時間がとれないという人がいます。たとえストレス過度の状態であっても、「癒し」はス

ストレスの中身が人それぞれ違うように、癒しの方法も様々です。女性は「スイーツを食べる」「音楽鑑賞」「動物とのふれあい」「エステ、スパ」、男性は「音楽鑑賞」「運動をする」などが多いようですが、自分に合った癒しを見つけることが大切です。いくら癒し効果があっても、その人にとって苦手なものはかえってストレスになるだけです。

ペットが「精神的な安らぎを与えてくれる」「家族の一員」「ストレスを解消してくれる」など、癒しの効果があることは広く知られています。また、高齢者が健康に生活するための予防医学の観点からも、ペットと暮らすことの有用性が認められています。

アロマテラピーは、手軽にはじめられる癒しのスタイルの一つです。植物の持つ香りや成分を利用してストレスをやわらげる効果があり、アロマオイルをアロマポットやお風呂にたらすだけという簡単な方法でリフレッシュできるので、多忙な人におすすめです。また、色を使って癒すカラーヒーリングという方法もあります。赤色は活発・前向き、緑色はリラックス・くつろぎ、青色は落ち着き・知性的など、色彩にはそれぞれ特徴があり、インテリアや洋服、身の回りの品などに色彩を取り入れることで癒し効果が得られます。

そのほかにも、温泉や森林浴、パワースポット巡り、一人カラオケ、盆栽、ガーデニング、おしゃべりなど癒しの方法はたくさんあります。自分らしい「癒し」の方法を実践して、心の健康をとり戻しましょう。

自分に合った「癒し」の方法を実践してみよう



終活準備を始めたら大切なペットの行く末も一緒に考えませんか。



もしも!の時も、安心してペットが任せられる

ペットライフ信託

ペットライフ信託って何?

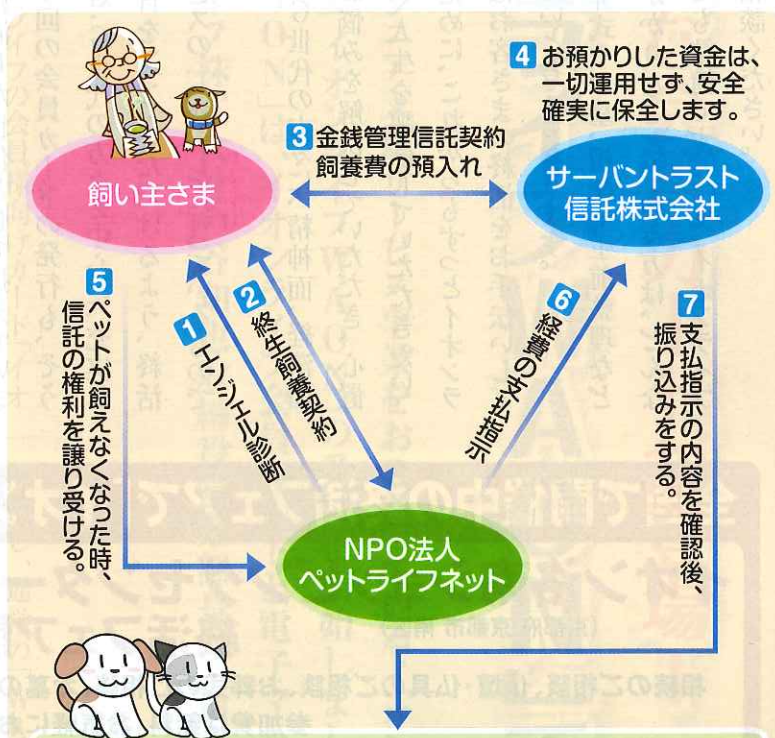
ご自身にもしものことがあった場合(ご逝去、成年後見開始、長期入院など)、あなたの意思を受け継ぎ、ペットが終生幸せに暮らせるよう、『サーバントラスト信託株式会社』が『NPO法人ペットライフネット』と協力して将来の飼養費をお預りする仕組みです。

「ペットライフ信託」ご利用の流れ

- 1 ペットのエンジェル診断(余命診断)を行ったうえで、終生飼養費用を算出します。
- 2 飼い主さまが望まれるサービス等をお聞きし、ペットライフネットとの間で終生飼養契約を締結します。
- 3 飼い主さまとサーバントラスト信託との間で信託契約を締結し、ペットが終生安心して暮らせる資金をサーバントラスト信託へ預けます。
- 4 飼い主さまからお預かりした資金は、サーバントラスト信託が金融庁及び財務局の監督下、一切運用せず、安全確実に保全します。
- 5 飼い主さまにもしものことが起きた時、ペットライフネットが信託の権利を譲り受けます。
- 6 ペットライフネットは終生飼養契約に基づき、サポートメンバーに必要な経費を振り込むよう、サーバントラスト信託に指示します。
- 7 サーバントラスト信託は、支払指示の内容を確認したうえで、サポートメンバーに必要な経費を振り込みます。

「ペットライフ信託」の特徴

- ・ 飼い主さまのお元気な間は、いつでも信託契約の解約は可能です。
- ・ 飼い主さまにもしものことが起きる前にペットが死亡した場合、お預かりしている資金は全額返金されます。
- ・ 飼い主さまもペットも元気に1年を過ごせたら、預けた資金のなかから1年分の飼養費用が戻ってきます。
- ・ ペットライフネットのサポートメンバーが、里親探し、終生の見守り、葬儀・供養を行います。
- ・ 終生飼養契約で定められた内容以外の送金は実施されません。



NPO法人ペットライフネットのサポートメンバー

里親探し 終生見守り 葬儀・供養

動物愛護ボランティア団体を一時預かりに、里親を探します。 獣医師、動物愛護ボランティア団体の協力をえて、ペットの飼養状況を定期的にチェックします。 飼い主さまの意思に基づき、ペット霊園やペット終活業者との協力で申します。

お問い合わせ、資料請求はこちらまで

0120-433-676

E-mail: info@servant.jp
平日の午前10時から午後5時まで対応いたします。

管理型信託を活用した『終活信託』のパイオニア

サーバントラスト信託株式会社

管理型信託業 近畿財務局長(信3)第5号

〒530-0003 大阪市北区堂島二丁目1番27号 桜橋千代田ビル9階

『ペットライフ信託』はもちろん、葬儀費用のお預り・高齢者の財産管理・老い支度のサポート・入居一時金保全・不動産管理信託のご依頼・ご相談は、サーバントラスト信託株式会社へ



関西版

Highlight 今月のTVから
榮倉奈々

11月号

テレビ番組表
2014 11/1-30
NOVEMBER Vol.11

マイナスをプラスに変える!
これからを前向きに考える方のための情報誌

Interview マイナスをプラスに変えた分岐点

プロレスラー ハヤブサ

Health 今さら聞けない健康の常識

Calendar 今月のカレンダー

Fortune 今月のあなた

特集 Life+ 癒し

FREE ご自由にお持ちください



TVホスピタル 関西版

発行元 株式会社さいど舎 発行所 株式会社廣済堂 〒550-0002 大阪市西区江戸堀1-9-1 肥後橋センタービル5F 電話 06-6225-3196

2014年11月1日発行第11号

Panasonic

「最期まで心穏やかに過ごしたい。」
看護職員が24時間常駐ですので、
ターミナル期も寄り添うようなケアを行います。

お一人暮らしを心配されているご家族には、
ホームでの明るいご様子にきっと安心していただけます。



大和田/看護職員7名(常勤職員6名、非常勤職員1名) 星が丘/看護職員7名(常勤職員5名、非常勤職員2名)
香里園/看護職員15名(常勤職員3名、非常勤職員12名) (2014年3月現在)

人生の第三章に、ひとつ上の安心と満足を。
パナソニックの介護付有料老人ホーム

エイジフリー・ライフ大和田



〒571-0063 大阪府門真市常称寺町10番1号
京阪本線「大和田駅」より徒歩6分(約450m)

エイジフリー・ライフ星が丘



〒573-0017 大阪府枚方市印田町9番60号
京阪交野線「星ヶ丘駅」より徒歩7分(約500m)

サンセール香里園



〒572-0089 大阪府寝屋川市香里西之町22番7号
京阪本線「香里園駅」より徒歩15分(約1.2km)

お電話 0120-714-294 受付時間 9時~18時(年中無休)

ハガキ 59ページのハガキAに必要事項をご記入の上、ご投函ください。

大阪府・枚方市・寝屋川市
有料老人ホーム設置運営指導指針による類型及び表示事項

- 施設類型 / 介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)
- 居住の権利形態 / 利用権方式
- 利用料の支払い方式 / 選択方式
- 入居時の要件 / 入居時要支援・要介護
- 介護保険 / 大阪府指定介護保険特定施設(一般型特定施設)
- 介護居室区分 / 全室個室
- 一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制 / 1.5:1

パナソニック エイジフリーサービス株式会社 (パナソニック株式会社100%出資子会社)

パナソニック 老人ホーム 検索