

vol.1 「太陽の光を浴びよう」 2020.05.15

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか。

宮城県に緊急事態宣言が発令されてから約1か月が経ちました。春分の日あたりから、私たちの生活はなんだか様変わりしてしまったように感じられますね。

さて、今回は”幸せホルモン”と呼ばれる神経伝達物質「セロトニン」についてお伝えしたいと思います。

セロトニンは、自律神経を安定させ体内リズムを整えてくれる役割をしてくれています。



不足してしまうと、

疲れやすい、やる気が起きない、落ち込みやすい、
イライラするなどなど、あまり嬉しくない症状が出やすくなります。

身体の調子になんとかパツとしない。それはひょっとしたらセロトニン不足かもしれません。

知ってほしい！ 幸せホルモンをつくる方法

一、太陽の光を浴びる

おすすめのタイミングは朝の太陽の光。

朝、目覚めたらカーテンを開けて太陽の光を浴びて思いっきり深呼吸をする。

それだけでも元気になれ、よい一日のスタートがきれそうです。

たとえ雨の日や曇りの日でも、太陽の光はとどいています。

自律神経を整えるために、朝の太陽の光を浴びましょう。

よい睡眠にも関係しています。

今日がよい日でありますように。

幸せホルモンをつくる方法は次回につづきます。

「yukimichi だより」とは、女性のしごと相談窓口よりほぼ毎月1で発行する
相談員二人から、目にとめてくださったあなたへのお便りです。



女性のしごと相談窓口

電話相談や対面相談を受け付けています。
まずは相談日時を電話予約してください。
予約受付時間 10:00 - 18:00 (日曜除く)
携帯 **080-9256-0035** (電話窓口専用)
*祝祭日・年末年始は休業

