

あなたの在宅生活をサポートします

# ケアマネかがやき

第285号

令和6年12月発行

萩市指定居宅介護支援事業所

かがやき

TEL 24-4717

## ～ 冬場の体調管理について ～



12月は、二十四節季では大雪と冬至の時期です。日が短くなり、寒くもなり、何となく気分が落ち込んだり、やる気が出なかつたりということはありませんか？これらの身体の不調は、日照時間の影響もあるそうです。

### ★ 幸せホルモン ★

日光を浴びると「セロトニン」という神経伝達物質が脳内に分泌されます。

セロトニンは、心と体を安定させ、幸せを感じやすくするはたらきがあり、「幸せホルモン」とも呼ばれています。



### ★ 日照時間と体調の関係 ★

日照時間が短くなるとセロトニンの分泌量が減少し、気分の落ち込み、不眠、だるさなどの症状が現れやすくなります。セロトニンの分泌を増やすには、食事、運動、朝日を浴びるなどの方法があります。



朝日を浴びることは生活リズムを整え、乱れた体内時計をリセットする効果が期待できます



# ～お誕生日おめでとうございます～

※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

## ★ セロトニンを増やす ★

「食事」 「トリプトファン」と「ビタミンB6」を多く含む食品を意識して摂るようにしましょう。

### トリプトファンを多く含む食品

- ・大豆製品
- ・卵
- ・乳製品
- ・ナッツ類
- ・赤身魚



### ビタミンB6を多く含む食品

- ・赤身魚
- ・脂が少ない肉類 (豚ヒレ肉、鶏胸肉など)
- ・バナナ など



「運動」 一定のリズムや呼吸で行われる運動は、セロトニンの分泌を促します。

ウォーキング、ヨガ、ストレッチ など



### 「朝日を浴びる」

起床したらカーテンを開けて朝日を浴びましょう。朝の散歩は効率的にセロトニンを活性化できるのでおすすめです。

