

元気にな～れ

今月は ● ● ●

290



こころの健康大切に

保健師 松谷美登理です。

ストレスがたまると・・・

原因やストレスに対する強さに個人差はあっても、誰にでもストレスはありますよね。生きている限り、雨のように降り注いでいます。上手く発散できているとよいのですが、あまりにもストレスが大きすぎたり、発散できなかつたりすると、ストレスがあふれ出し、こころを病んでしまうことがあります。

自分に合ったストレス対処法を持っておく

こころがちっと疲れてるなというときには早めに対処。カラオケでも温泉でも、おしゃべりでも、思い切り寝ることで、これをやると自分は元気になる、癒されるというものをいくつか持っているといいですね。

セロトニン神経を鍛えると良い！

東邦大学医学部教授の有田秀穂先生によると、脳にあるセロトニン神経を活性化すると、ストレスをコントロールする機能が高まるそうです。セロトニン神経を活性化させる具体的な方法は

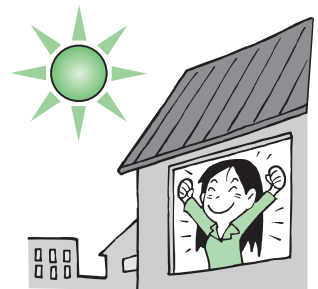
- ・朝起きて5～30分太陽の光を浴びること
- ・一定のリズムを意識したリズム運動をすること

現代人に増えているうつ病や不眠もセロトニンの減少が関係しているといわれています。

冬期間や雨や曇りが続くとうつつとしてくるのは日照不足でセロトニン神経の働きが弱まり、軽いうつ状態が生じるため。

リズム運動は、「呼吸」や「噛む」、「歩く」「歌う」など普段の生活の中でやっていることでも十分。それをセロトニン神経を鍛えていると意識し、リズムを刻むように行う。毎日5～30分続けることがポイントだそうです。

イライラや気分が不安定になりがちだなと思ひ当たる方は、セロトニン神経を鍛えてみませんか？



江差保健所のこころの相談日もご利用下さい。

- 会場 江差保健所
- 毎月 第4火曜日 午後3時～4時
- 道立江差病院精神科医師による相談
- 事前予約が必要です。

予約は保健所保健師 TEL 5 2 - 1 0 5 3 まで