

風薫る五月がやってまいりました。行く春を惜しみながらも、心はすでに夏の到来を待ちわびています。この時期ならではの、ココロとカラダの変化には十分注意しましょう。

??五月病とは??

新しい環境に馴染めず、精神的な症状がでることがある。新天地でのやる気はあるが、対応出来ずにいると、人によってはうつ病に似た症状がゴールデンウィーク明け頃から起こる事が多い為、五月病という。

??どんなひとがなりやすい??

- ◆この春転職、異動、転職etc...で環境が変わった人
 - ◇昇進して新たな責任が加わった人
 - ◆子供の受験、卒業、入学、引っ越しなどでプライベートが忙しかった人
 - ◇冬～春にかけて、家族や自分自身の病気やけがによって、日常生活のリズムが乱れている人
 - ◆メンタルや体の不調、介護などから復職して半年以内の人
 - ◇繁忙期などで長時間残業が多い人
- など、**体力的、精神的に辛い状況の方、また復活したての方は要注意**です。



??どんな症状??

- ◆気分が落ちたり、憂鬱な日や時間が増える
- ◇体がだるく、気力がない
- ◆今まで気軽に出来ていた日常生活が面倒に感じる
- ◇他人に会うのが億劫
- ◆やる気が湧かず、外に出るのに抵抗を感じる
- ◇原因不明の体調不良(頭痛、胃腸の不調、寝つきが悪いなど)
- ◆いつもよりイライラする、悲しいなど、感情が不安定になる

??対策は??

- ①コミュニケーションでストレスを軽減☺(信頼できる相手に悩みを話すなど)
- ②食事の栄養バランスを意識する
- ③質の良い睡眠時間を確保するzz(夕食は就寝2時間前まで、寝る前にテレビを見ないなど)
- ④オフの日は、仕事や日常のストレスを忘れてリラックス♪
- ⑤体を動かしてリフレッシュ!

～幸せホルモンの「セロトニン」～

セロトニンとは、心のバランスを整える作用のある伝達物質で、通称『**幸せホルモン**』と呼ばれています。セロトニンが不足すると精神のバランスが崩れ、うつ病などの精神疾患を発症するなど精神バランスに大きく影響する物質といわれています。また、疲れやすい、肩こり、睡眠障害、偏頭痛、ストレスが溜まりやすいなどの症状がある場合は、セロトニンが不足しているかもしれません。

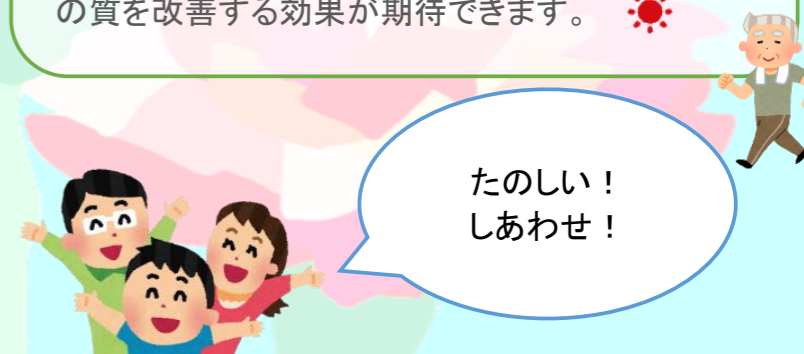
セロトニンを増やすには、日光浴がとても重要だということが分かりましたね。また、早寝早起きなどの生活習慣もそうですが、適度なリズム運動をしましょう。階段の昇り降りやスクワットなど簡単な事から始め、運動が難しい方は食べ物をよく噛むこともリズム運動のひとつです。食事では、セロトニンを分泌させるのに必要な『トリプトファン(たんぱく質に含まれるアミノ酸)』を含む食材を食べることが大切です。(例:バナナ、牛乳・チーズなどの乳製品、納豆、白米、肉類等)

現代人のセロトニン不足の原因として、太陽光を浴びず大人はオフィスで一日中パソコンに向かい、子供は室内でスマホやゲーム...それによる運動不足や睡眠不足で現代人はセロトニンが減弱傾向にあります。

太陽光を浴びるのがとっても有効!

太陽光は朝の目覚めや夜の睡眠の質の向上にとっても効果的です。太陽光を浴びる事で交感神経が活性化し、脳内のセロトニンの分泌が促進され、抗ストレス作用や体内時計をリセットし、睡眠の質を改善する効果が期待できます。

たのしい!
しあわせ!



間違いさがしで脳トレ♪

左の図のAとBの違いを3か所探しましょう!

間違いさがしは、記憶を探る必要がなく、集中力の持続により前頭葉が刺激され、脳の活性化に役立ちます。また、答えが分かると達成感を味わえます。自分で問題の図を作り、誰かに出題することも良いとされています。ぜひやってみてください♪

