

「幸せホルモン」アップ！で秋に備えよう

体がだるい、イライラする、やる気が出ない、気持ちが沈む…夏の疲れや気候の急変もあり、秋は心身の不調が多くなる季節です。今から幸せホルモン「セロトニン」を味方につけて、上手に秋を乗り切ろう！

★セロトニンって何？

脳を活発に働かせるカギとなる脳内物質。ストレス軽減、心の安定や意欲、睡眠などに関わっています。

セロトニンを… 〈食べて増やす！〉

セロトニンの材料となるアミノ酸(トリプトファン)が多く含まれる、肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質、バナナ、アボカドがおすすめ！

〈軽いリズム運動で増やす！〉

ウォーキング、咀嚼(ガムを噛む等)、腹式呼吸などの軽い運動を一定のリズムで5分~30分続けましょう。疲れる程の運動は、かえって逆効果。

〈朝日を浴びて増やす！〉

朝日を浴びることで分泌されたセロトニンは、夕方から夜にかけて、睡眠ホルモン「メラトニン」に変化します。これで夜もぐっすり。

★心や体の不調が続くときは…

心身の不調が2週間以上続く場合は、早めに相談しましょう。「季節性うつ」かもしれません。もし周りに、遅刻や欠席が急に増えた人、表情が冴えない人がいたら、ひと声かけてあげてくださいね。

「何か変だな…」と思ったら、早めに相談室へ！



保健センター
相談室

月~金 9:30~16:00

☎ 0467-54-3818

✉ s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp