



冬のメンタルヘルス

◆冬は気分が沈みやすい!?

冬は日照時間が少なくなり、寒いために屋内に引きこもりがちになることもあって、日光を浴びる時間がぐっと少なくなります。日光を浴びる機会が少なくなると、気持ちを安定させる脳内物質セロトニンの分泌量が減ってしまい、気分が沈みやすくなるのです。

◆寒さで身体が縮こまると…

寒いと血行が悪くなります。寒いからとひきこもって身体を動かさずにいるとますます血行不良に…。すると、肩こりやだるさ、疲れを感じやすくなります。身体がすっきりしないと、ユウウツさやイライラにも拍車がかかってしまいます。

対処法は？

太陽の光をあびよう



まずは規則正しい生活を。そして、できるだけ日光にあたるようにしましょう。

運動を習慣にしよう



運動で抗鬱作用があるホルモンが分泌されることが知られています。ウォーキングや軽い運動からでもよし！できる範囲で意識して体を動かしてみましょう。

トリプトファンを摂ろう



セロトニンはトリプトファンという必須アミノ酸を原料に作られます。トリプトファンはタンパク質に含まれています。中でも、ごま、カシューナッツ、大豆、チーズ、レバーなどには豊富にあるのだとか。

身体を温めよう



運動したり、あたたかいお風呂に入ったり…血行がよくなるし、寒さによる筋肉の緊張もほぐれます。身体を整えることで、メンタルも整えます。

人も動物、寒い冬は身体も冬眠モードになりやすい、ということもあるでしょう。いつもより食べ過ぎて脂肪がたまりやすくなったり、引きこもりがちになったり、眠くなったり…。これも人間として自然なありようなのです。焦ったり、自分を責めたりせずに、冬を乗り切りましょう！

保健センター **相談室** 事務棟1F 教育支援課窓口の右側

TEL 0467-54-3818(直通)

月～金 9:30-16:30

(昼休み11:30-12:30)

相談は予約制(TELまたは来室にて申込)



相談内容は守秘義務により守られます