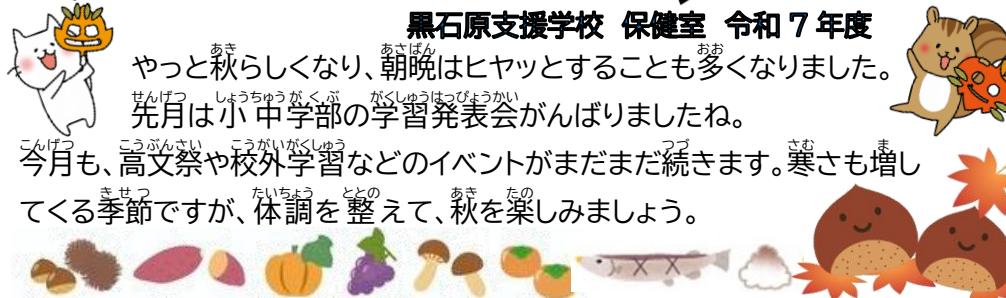




ほけんだより 11月



11月26日は いい風呂の日

お風呂につかると
こんなにいいことがあるよ！

デトックス効果
体内の老廃物が
汗と一緒に排出される

皮膚の汚れがとれる
湯船につかると、落ちにくい
皮脂や毛穴の奥の汚れも
とれやすい

自律神経のバランス調整
温熱効果と水圧の刺激で
自律神経のバランスが整う

リラックス効果
ストレスを軽減して
気持ちも安定

筋肉がほぐれる
血流がよくなつて
コリや緊張がやわらぐ

睡眠の質が上がる
入浴後の体温の変化は入眠を
促し、体内時計を調整します

寒い冬はお風呂に
つかって温まろう！

ようちゅううい 秋のココロに要注意

秋になると「何となく気分が沈む」「朝おきるのがつらい」と感じる人が増えるそうです。そしてその特徴は「体の疲れ」だけでなく「心のエネルギーが低下」すること。また放っておくと冬に近づくほど悪化しやすいという特徴も…。秋は体調だけでなく、心の調子にも気を付けていきたいですね。

秋に不調を感じやすい理由

1. 日照時間の減少

日が短くなると、セロトニン（心の安定に関わる脳内物質）が減少します。

2. 気温差と自律神経の乱れ

1日の寒暖差が大きくなり、自律神経が過剰に働き、疲労感、だるさ、集中力の低下につながります。

3. 夏の疲れの蓄積

夏のダメージが残っていると、秋になりその反動で強い疲れや不調を感じるケースもあります。

ココロの不調を防ぐための生活習慣のポイント

日光を意識的に浴びる

朝の日光を浴びることで、体内時計が整い、セロトニンの分泌が促されます。朝はカーテンを開けましょう。

心を安定させる栄養素を

大豆製品、バナナ、豚肉、卵、キノコ類、青魚は効果的。秋が旬の食材、温かい食べ物も意識して食べましょう。

ようちゅううい



せいかつしゅうかん



じかん

1日10分のリセット時間につくる
10分間、“何もしない時間”を意識的に作ります。深呼吸をしたり、外を眺めたり、脳に休息時間をプレゼント！

適度な運動も取り入れる

ストレッチをするだけでも、血流をよくし、ストレス解消にも。運動は、気分の安定にも効果的ですよ。