

東郷診療所所長の
久保奈津子です。



ドクター久保の

健康ワンポイント アドバイス!

心の健康を保つセロトニン

春は、就職・異動などで新しい環境に順応するために、心身に負担がかかりやすい季節です。心の症状(イライラ、興奮、落ち込み、眠れないなど)はありませんか。

セロトニンは、脳内で働く神経伝達物質のひとつで、興奮や怒りなどの精神の感情を抑え、平常心を保つのに深く関わっています。

セロトニンが不足すると、脳が機能低下となり、心のバランスを保つことが難しくなります。ストレスやうつ、睡眠障害などの原因になりうることを知られています。

●セロトニンの活性化方法

- ・早寝早起きの規則的な生活を送る。
- ・太陽の光を浴びる(1日20〜30分程度)：特に朝の光は覚醒のスイッチとなり、体内の生活リズムを整える働きがあります。
- ・リズムカルな運動をする：ウォーキングや階段の昇り降り、スクワットなど一定のリズムを刻む運動を反復

して行います。

- ・深呼吸や腹式呼吸などを行う。
- ・家族や友人とおしゃべりしたり、スキップを取ったりする：人とのふれあいは、セロトニンの活性化とストレス耐性の向上に効果があるとされています。
- ・食事は、よくかんで食べる。

- ・セロトニンの材料を摂る：①トリプトファン：必須アミノ酸のひとつでセロトニンの材料。肉・魚・大豆製品・卵などに含まれます。②ビタミンB6：トリプトファンからセロトニンが合成される時に必要です。魚、肉、レバー・バナナなどに含まれます。③炭水化物：脳のエネルギー源であり、トリプトファンが脳に取り込まれるのを助けます。白米などの穀類・いも類・砂糖などに含まれます。

これらの食品は、なじみのあるものばかりなので、バランスよく摂取しましょう。

よく歩くことにも心がけ、心身ともに健康な毎日を送りましょう。

図書館だより

図書館行事

おはなし会

- ▼とき 3月2日、16日、23日、30日(土)午後2時30分〜3時30分
- ▼ところ 図書館お話しコーナー
- ▼内容 絵本などの読み聞かせ
- お楽しみ会
- ▼とき 3月9日(土)午後2時30分〜3時30分
- ▼ところ 町民会館3階視聴覚室
- ▼内容 絵本などの読み聞かせ、映画会 「ごぶとり爺さん」

3月の休館日

毎週火曜日(5日、12日、19日、26日)と25日(月)

新着図書

一般向け

『ホツとする和のイラスト』 鮎裕

『東海鉄道散歩』

伊藤博康

『東海道ふたり旅』

池内紀



『心と体がのびのび育つ0〜2歳児のあそび図鑑』

波多野名奈

『特派員直伝とらべる英会話 続』

読売新聞国際部

『カムパネルラ版 銀河鉄道の夜』

長野まゆみ

『個性ハッケン! 1 スポーツで輝く』

田沼茂紀 監修

『ハーブ魔女のふしぎなレシピ』

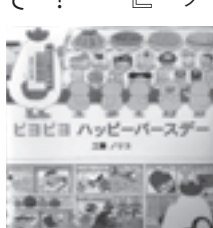
あんびるやすこ

『現代語で読む舞姫』 森鴉外

『金栗四三』

佐野慎輔

『脱・呪縛』 鎌田實



問い合わせ
町立図書館(町民会館内)
☎0561(38)2900