

あまえらす^{プラス}HUB通信

ストレスに負けない！

セロトニンについて

No.15

本格的に冬になってきているこの時期、どなたでも気分の変動があったり、年末年始にかけてストレスをかかえる人も少なくないのではないのでしょうか。今回は「セロトニン」についてご紹介します。

ストレスに

効果的な物質

「セロトニン」とは？

セロトニンとは、**幸せホルモン**とも呼ばれる神経伝達物質です。精神を安定させたりやる気を出したり、幸福感を得たりするために必要になります。

ドーパミンやノルアドレナリンなど、精神の安定ややる気に関係している神経伝達物質には他にも色々ありますが、このうちセロトニンが9割を占めていることが特徴です。



幸福感を促進する



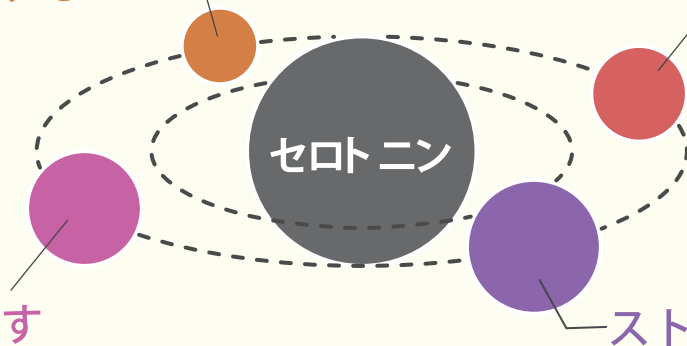
感情を安定させる



やる気を引き出す



ストレスを軽減する



セロトニンの量が低下すると感情が不安定になったり攻撃的になったりするため、ストレス対策には**セロトニンの量を増やすことが効果的**だと言われています。

Next. セロトニンを増やすには？

セロトニンの分泌を増やす方法

行動編

行動編と食事編がありますので今回は行動編をご紹介します。
どれもすぐに始められるものばかりです。



1 軽い運動をする

色んな運動がありますが外に出て太陽の光を浴びるのが1番効果的。網膜が光を感じることでセロトニンが活性化します。



2 リラックスする時間を設ける

ぬるめのお湯につかったり、ストレッチをしたりとリラックスする時間を設けてみてください。セロトニンを増やすだけでなく、自律神経を整える効果も期待できます。リラックスすることで体を休ませる働きのある副交感神経の働きが優位になるため、だるさやめまい、頭痛や不安、イライラなどを軽減させることが可能です。



3 1日1回は誰かと会話をする

実は、会話をするだけでもセロトニンの分泌量が増えることがわかっています。嫌なことがあったときに話を聞いてもらうだけでスッキリするのはこのためです。



あまてらすプラスは利用者の8～9割が精神科疾患をお持ちの方です。様々な症状がありますが、上記の3つは必ず必要な事になります。

ですが無理に勧めたりはしません。それぞれの状況や想いを確認しながら、ご自身のペースで少しずつストレス軽減されています。

周りにお困りの方がいらっしゃったり、人と話すのが苦手な方がいらっしゃいましたら、ご相談だけでもご連絡お待ちしております。

