

## レギュラーcolumn

施術者 登玉



こんにちは、施術師の登玉です。最近、「5月病」だけではなく「6月病」という言葉が広がりはじめています。

この季節は、お仕事をされている方は、環境変化や、様々な悩みなども新たに生まれやすい時期です。

ストレスを抱えやすく、知らず知らずのうちに身体も心も疲労している可能性があります。

同時に、6月は梅雨の時期の不安定な気候や湿気による不快感、気圧の変化なども合わさり、

身体の不調をきたしやすい季節でもあります。

最近、身体のダルさがありやる気がでない、ストレスがたまっている、眠ろうとしても眠れないなどの症状が出ていませんか。これを総称して「6月病」と言います。6月病にならないために、日常生活でも改善できることから試してみましよう。

そこで、「セロトニン」に注目してみましよう！  
セロトニンは、心の安定に深く関与する脳内神経伝達物質のことです。幸せホルモンとも呼ばれ、不足すると精神が不安定になってしまついてもあります。6月病を予防するためには、セロトニンの分泌が促されるような生活を心掛けましよう。

### ①運動をする

運動を定期的に行うことは非常に重要なポイントとなります。散歩やストレッチ、体操などがあります。まずはご自身がストレスなく続けられる程度の運動量にしておくのがコツです。

### ②食事に気を付ける

セロトニンの分泌には、ビタミンB6が欠かせません。多く含まれる食品はこんなものがあります。

納豆や豆腐などの大豆製品  
サンマやイワシなどの魚、肉類  
牛乳やチーズなどの乳製品

といった食材をバランスよく食事に取り入れてみましょう。

### ③メリハリをつける

簡単にセロトニンを分泌させたいのなら、日光浴がおすすです。タイミングとしてよいのは、起床してから30分以内。また、朝日を浴びると二日の始まりを体に知らせることができ、一日を清々しくスタートできます。

一日24時間を、活動時と休息時のメリハリをつけて過ごすと、6月病の予防に効果的です。

まずは、自分のできることから少しずつ続けていくことが大切です。体調を整えて充実した日々を過ごしましょう。

## ご利用者様の声



ご本人より  
『いつも来ていただけるのを  
楽しみにして  
おります。マッサージをしてもらうと身体が軽く気持ちが良いなることを実感しています。これからも宜しくお願いします。』

安曇野市三郷S様 84歳男性

## ペット紹介

今月の TOPICS

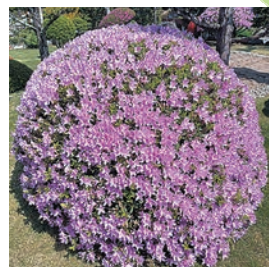
★毎日、ウサギとカメに癒やされています。



安曇野市 穂高 T様

## 今月のツツじ&ぼたん

◎ツツじ&ぼたん  
利用者様K様のお庭に、鮮やかなピンク色で元気に咲いていました。



撮影者 曾根原

## 作品介绍

### カレンター

◎6月の版画絵は、夢水車です。色彩豊かな水車と梅の花です。



日月火水木金土

## 豊科近代美術館の友の会作品展

★赤色、白色、びびりの薔薇も素敵ですね。

豊科S様「花」油彩



## 編集後記

季節外れの暑い陽気の日が多くなりましたね。皆さんも体調には、十分に注意してお過ごし下さい。

「もみのきのきもち」編集委員会