

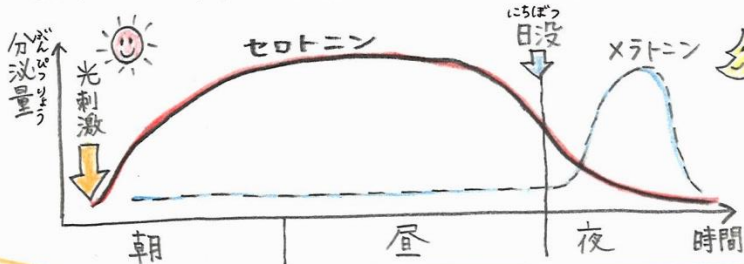
令和4年11月8日

本日、「健康教室について」案内のお手紙を配布しています。体力向上、健康維持を目的に「朝散歩」を実施予定です。体力面の他に、精神面でも良い効果があるので、紹介します。

朝散歩は、メンタル面における最強の健康法!? ～3つの理由～

① セロトニンの活性化

セロトニンとは、目覚め、気分、意欲と関連した脳内物質です。セロトニンが低下すると、うつめになります。セロトニンが活性化すると、清々しい気分となり、意欲がアップし、集中力が高まります。そして、セロトニンを材料に、夕方から睡眠物質のメラトニンが作られます。セロトニンが十分に分泌されることで、結果として夜の睡眠の質も向上します。



② 体内時計のリセット

人間には体内時計があり、平均24時間10分前後といわれています。体内時計をリセットしないと、毎日10分ずつ寝付きの時間が遅くなり、昼夜逆転生活となってしまいます。体内時計をリセットするには、太陽の光(2500ルクス以上)を5分浴びるのが効果的です。朝散歩で外に出ると、できますね。

③ ビタミンDの生成 → 将来の要介護、寝たきり予防

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にするホルモンです。ビタミンDが欠乏すると、骨粗鬆症になります。ちょっとした転倒で骨折し、しばらく安静が必要のため、高齢者の場合は、寝たきりになったり、それに伴う意欲低下やうつ症状を引き起こすリスクがあります。中学生の皆さんには、遠すぎる将来の話ですが、成長期は骨量を増加できる大事な時期です!!

15～30分の朝散歩で、日に必要な量のビタミンDを生成しましょう。

以上をまとめると、日常的にストレスを感じている人、夜の寝付きが悪い人、勉強で集中力を高めたい人にも、朝散歩はオススメです。ぜひ「健康教室」に参加してください!!