

メディアケア・くれ便り

桜の季節があっという間に過ぎ、新緑のまぶしい季節になってきました。

4月からの新年度。新しい環境になりやっと慣れてきたという方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、環境の変化に適応しきれずうつ病に似た症状になってしまう方もいます。GW明けに起こることが多いので俗に「五月病」と言われますが、医学的には「うつ病」「適応障害」と診断されるものです。最近ではのんびりした正月ムードから抜け出せずにかかってしまう「一月病」、クリスマスを一人で過ごす孤独感によって発症する「十二月病」など、冗談のような話ですが一月から十二月までラインナップされるくらいに、現在はストレスの多い社会のようですね。

五月病といかないまでも「プチ鬱」気味になり朝がっらい方も多いと思いますが、そんなプチ鬱を解消するための『朝活』を5つご紹介します。

朝活！！

1. カーテンをあけて日光を入れる

起きてすぐ日光を浴びることで、落ち着きや満足感、幸福感を感じさせる脳内物質セロトニンが分泌されます。とにかく部屋を明るくする!! 体に日光を当てなくても、明るい場所を見るだけでもOK!



2. プロテインを飲む

プロテインは、セロトニンを出すトリプトファンを多く含んでいます。ジュースに混ぜて飲むのがお勧めです。

逆にコーヒーなどのカフェインは、朝飲まないようにしましょう。



3. 炭水化物を食べる

プロテインと一緒に摂取することでトリプトファンが吸収されやすくなります。白米・うどん・パン・シリアルなど、どの種類でも大丈夫。ただお菓子を朝食代わりにするのは注意! 頭がぼんやりしてしまいます。

4. 脂肪の多い魚を食べる

人間の脳は6割が脂肪でできています。必須脂肪酸の一つであるオメガ3 (DHA や EPA が有名) を摂取することでイライラを抑え、抗うつの作用があります。ご飯と一緒にサバ・サーモン・いわしなどの青魚を朝食に取ることをお勧めします。



5. 散歩をする

セロトニンを作る臓器を刺激するため、セロトニンの摂取から約 30 分後に出来るだけ散歩しましょう。疲れない程度にゆっくりと一定のペースで歩くことが肝心です。



5月の誕生会 & 母の日会

5月24日(水)10時～

ご家族様のご参加をお待ちしております!

平成29年5月発行