



## 健康生活を送るためのお役立ちメモ



# “朝型生活”を始めませんか？

「なんとなくやる気が出ない…」 「前日の疲れが抜けない…」 実はこういった人ほど、朝の過ごし方が大切です。



それはどうしてかという、朝目覚めると、脳内では『セロトニン』というホルモンの分泌が始まります。この「セロトニン」は大脳や自律神経に働きかけ、脳全体の活動を演出するいわば“司令塔”の役割をするホルモンなので、セロトニンの分泌が増えると頭や体がしっかりと目覚め、意欲や集中力が高まり、同時に心にも穏やかな安定が保たれ、ストレスにも強くなり、心の不調も抑えてくれるのです。

## ☀ “朝型生活”のいいところ！

### ① 太りにくい

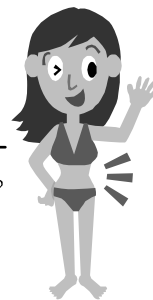
朝食のカロリーは昼の活動に使われますが、夜は体に蓄えられて肥満の元にもなってしまいます。同じ食べ物を食べても朝と夜では熱生産量に大きな違いがあるのです。

### ② 体が老化しにくい

睡眠時間の長さが同じでも、早寝早起きの人の方が、体の老化を防ぐホルモンが多く分泌されます。

### ③ うつ病などの心の病になりにくい

朝の活動で脳内に「セロトニン」が増えると、心が安定し、前向きな気持ちになります。朝スッキリ目覚めると頭が冴え、元気でハツラツとした心の状態も保てます。



## ☀ 「セロトニン神経」を鍛える方法！

朝の不調は体質や体調のせいだとあきらめてしまう人もいますが、「セロトニン神経」はトレーニングすることで積極的に活発化させることが可能です。そこで、ここでは“セロトニン神経を鍛える方法”をご紹介します。

### ① 太陽の光を浴びる

朝はしっかり太陽の光を浴びましょう！セロトニンの活性化に必要な光の量は約2500～3000ルクス程度なので、朝の柔らかい光を30分くらい浴びるようにしましょう。室内でもカーテンをしっかりと開け、十分な光を取り入れればセロトニン活性効果があります。ただし、日焼け止めや帽子などで紫外線をカットするのは良いですが、光を遮断するサングラスはかけないようにしましょう。



### ② 運動をする

筋肉を収縮させる規則的な運動がセロトニンの分泌を高めてくれます。例えば、ヨガ・スクワット・ウォーキングなど、毎日30分位（無理のない程度）の運動を続けることが大事です。運動する時はあれこれ考えず、運動に集中することがポイントです。また、腹筋を使った呼吸法や、食事であごを動かす咀嚼もリズム運動になります。



### ③ グルーミング

指先の腹を使って、軽く弾ませるように優しく体に「タッピング・タッチ」することもセロトニンの活性につながります。指先で体に触れるだけで気持ちも穏やかになり、セロトニン神経が刺激されます。



朝型の生活を送って脳内ホルモン『セロトニン』の分泌を増やし、気持ちを前向きに！  
そして、セロトニン神経を鍛えて元気な心と体作りをしましょう！