

※Eは数学記号属するの意味。つーきゅーは2Q なので TWOQQ としています。

『幸せホルモン』

セロトニンって？



生活リズムが崩れている。熟睡ができない。
起きられない etc. 脳のバランスが崩れているかも？と感じたら、何歳からでも「生活習慣の見直し」をすると、脳の育て直しができるといいます。

生活習慣が改善するとセロトニンが増え、睡眠が安定します。セロトニンは人間の気持ちに大きく影響し、気持ちの安定や呼吸、姿勢にも関係します。オキシトシンとともに『幸せホルモン』とも呼ばれます。

バランスのよいタンパク質を摂ろう！



セロトニンは、朝になり目が覚めると分泌が始まり、夜になり就寝すると分泌が減少します。したがって、昼間のセロトニン分泌が少ないと、朝になり目が覚めても交感神経へのシフトができずに次の日スッキリ目覚めません。また、筋緊張の低下により姿勢が悪くなります。

生活改善に欠かせないことには、①朝日を浴びる②十分に眠る③規則正しい食事です。

- ① 朝起きたら太陽の光を目から入れて、体内時計をリセットしましょう。
- ② ゆっくりお風呂に入り、早めにベッドに入りましょう。
- ③ しっかり眠るとお腹が空きます。朝ご飯をしっかり食べると体内時計が刺激されます。人間は夜行性動物のように活動できるようになっていません。昼間働いて、夜眠る昼行性動物です。生活改善が必要だと気がついたときから始めてみましょう。将来、働くときに必要な生活習慣を今から整えていきましょう。

