



訪問看護ステーション金沢 リハビリ通信

発行人：原口 咲紀（理学療法士）



11月になり、だんだんと寒さを感じるようになってきましたね。秋といえば「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」を思い浮かべる方も多いと思います。食欲も活動量も増加する秋ですが、徐々に冬が近づいてきました。冬にも沢山の良いところがある一方で、室内は暖房で乾燥し、体調を崩しやすい時期でもあります。また、寒さや日照時間の短さ故に心も暗くなってしまいう方も増えてくると思います。

そこで今月号は寒さ深まるこの時期に、**おすすめの運動・メンタルケア**を紹介したいと思います。

今月の特集

季節のうつ病？「冬季うつ病」について

●冬季うつ病ってなに？

季節性感情障害の一つに「冬季うつ病」があります。特定の季節に限って天候の変化に適応できない人が、まず精神的ストレスを招き、次に肉体的異常を訴えることです。冬季うつ病の症状には、過眠、過食、体重増加、意欲低下、思考が進まない、気分が波がある、倦怠感などがあります。

季節の変化で最も決定的な要素は、気温や湿度ではなく「日照時間」であるという報告があります。

例えば、曇りの日や嵐など悪天候が続くと気分が暗くなり、太陽が出ていると気分がよくなるという方は多いと思います。



●原因である「日照時間」の体への影響は？

光を浴びる時間が減ることによって…

メラトニン(眠気を誘うホルモン)の
分泌が遅れて睡眠不足

皮膚ではビタミンD(紫外線から生成)の減少
※ビタミンDはセロトニン合成に必須

生活リズムが崩れてストレス増加

セロトニンの合成不足

幸せホルモンであるセロトニンの分泌が低下

不安、恐怖、イライラ、ストレスを感じやすくなる

●セロトニンを増やすための3つの工夫

①朝日をしっかり浴びる

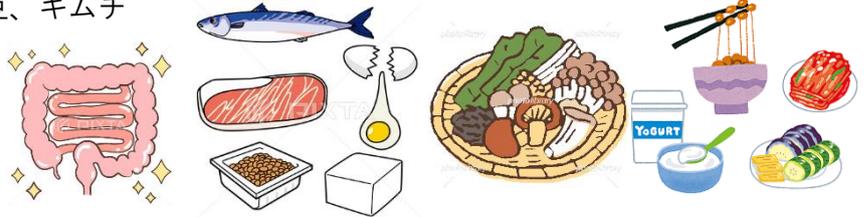
起床したらまずカーテンを開けて朝日をしっかりと浴びてください！
タイミングは起床直後から30分までが重要です。
1日15分～30分ほど日光を浴びることを意識しましょう！



②腸内環境を整える

体内のセロトニンの約90%は腸で生成されます。腸内環境を整える食べ物は次の通りです！

- ・発酵食品：ヨーグルト、味噌、納豆、キムチ
- ・食物繊維：海藻類、キノコ類
- ・タンパク質：肉、魚、豆腐



③リズム運動をする

リズム運動とは一定のリズムで筋肉の緊張と弛緩を繰り返す運動です。
運動の効果は運動開始から5分くらいで効果が出始めて、20分～30分でピークに達します。
続けることが重要ですのでおススメの運動を3つご紹介します！

咀嚼

いつも何気にやっている咀嚼は
代表的なリズム運動です！
先ほどご紹介した食材の食事を
脳のエクササイズになる
ということを意識しながら、
よく噛んで食べることを
心がけて下さい！

※無意識の咀嚼は効果半減ですので
意識することが重要です！

深呼吸

実は呼吸もリズム運動です。
その中でも深呼吸がおススメです！

3回/分の深呼吸

を心がけて下さい。

① 5秒間大きく吸って

② 15秒間長く細く吐く

(ろうそくの火を消すイメージ)

起床後、カーテンを開けて朝日を
浴びる際に行うとより効果的です！

ウォーキング

歩行のリズムに集中しながら
20分程度行います。
より効果的なのは、
公園や水辺など
あまり人がいないところでの
ウォーキングです。

自分の内側に意識を向ける
ことが重要です！

●おわりに

今月号は冬に備えたおススメの運動とメンタルケアについてお伝えしました。

重要なのは「セロトニン」です！「食欲・スポーツ・芸術の秋」と言われているこの季節に冬に備えた行動を習慣化し、心も体も健康な状態で残り少ない2024年を過ごしてみたいかがでしょうか。

★訪問リハビリ空き状況★

◎：空きあり ○：時間要相談
—：満員

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ◎ | ◎ |
| ○ | ○ | ◎ | ◎ | ◎ |

●今なら比較的、訪問時間の相談が可能です。是非ご連絡下さい♪

営業日

月曜日～金曜日

営業時間

午前8時45分

～午後5時15分

休業日

土日祝日・年末年始

問い合わせ

〒236-0021

横浜市金沢区泥亀1-17-15

大西第3ビル2F

☎ 045 (780) 3757

