

6月 睡眠

太陽の光は、みんなが思っている以上に大事です。

セロトニンとメラトニンの関係は？

セロトニンは脳から分泌される睡眠ホルモンであるメラトニンの原料。メラトニンは季節のリズム、睡眠覚醒リズム、ホルモンの分泌リズムといった概日リズムを調整する作用がある。

概日リズム

体温やホルモン分泌などを調整している体内時計は、25時間周期で働いている。これを概日リズムというが、地球の1日の周期は24時間。このズレを調整するのが日光。毎朝、日光を浴びると、睡眠・覚醒リズムが整い、質の良い睡眠を得られるようになる。

日中はセロトニン・夜はメラトニン

メラトニンは夜になると分泌量が増えると考えられているが日中に太陽光を浴びてセロトニンを作っておくと良い。

ぐっすり眠るための睡眠ホルモン「メラトニン」の作り方

太陽の光で分泌促進

太陽の光でしっかり分泌され、夜暗くなると自然に眠りに導いてくれます。屋内にいる場合は窓から光を取り入れましょう。

夜は強い光えを避ける

寝る1~2時間前は蛍光灯やLED、スマホなどから出る強い波長の光を避け「ほの暗い環境」をつくりましょう。

朝食やランチでたんぱく質を取る

メラトニンを増やすには、良質なたんぱく質に含まれる必須アミノ酸トリプトファンが不可欠。豆や豆製品、牛乳、ナッツ類、肉類、アボガド、バナナなどを積極的に取りましょう。

健康委員 かわら版 第14号

2021/6/1 by 健康委員

歯科検診 今月の予定

・長倉寛教・菅原晋一
・山本康次郎

6月の旬の食材 夏野菜を使った料理

いんげんの効果: 食物繊維・ビタミンKが豊富

食べたい

いんげんの煮げし

いんげんのミートローフ

いんげんの天ぷら

いんげんのピーナッツ和え

いんげんの肉巻き



コロナ ワクチン情報

ワクチン接種の副作用を最小限に抑える方法2つ

- ① カリウムなどのミネラル豊富な水分を多めに摂る。ワクチン接種の前日から摂り始め、接種当日は1リットル位を目指して摂る様にする。
- ② 一番多い副作用の、腕の筋肉痛対策の為、たっぷり水分を補給したうえで、腕をグルグル回す運動をする。水分補給には、アクエリアスやポカリスエットなどありますが、それだと糖質が多くなるので、ミネラル豊富で糖質を抑えた飲み物が最適です。

いよいよ蒸し暑い時期が来ましたね！梅雨に入るとジメジメした気候になります。雨が多いこの時期は、湿邪に侵されやすい時期になります。この梅雨時期の土用は、湿気の熱が停滞し、身体も水分を帯びて、身体の中を巡る血気水の流れが、停滞しやすい時期になります。そして、この時期に起こりやすい身体の症状としては、むくみ、腹痛、消化不良、身体が重い、下痢、吐き気、倦怠感、腹痛

この時期、汗がかける体にしておくと、あとが楽。軽い運動や半身浴で汗をかくようにしましょう。晴れた日はちょっと遠回りして帰る、いつもより大股早歩きを意識してみるなど、ちょっとしたことから始めて、ぜひ汗をかくという機会を増やすようにしてみましょう。梅雨の時期からしっかり熱中症対策をとり、元気に梅雨を乗り切りましょう。

足もみ 1日10分 心も体も超健康になる

基本コース

- ① 肩鎖→腋窩→肘腕の反射区を刺激して排毒機能を高める
- ② 尿道の反射区を親指で滑り流す
- ③ 生補腺の反射区を親指で押し流す
- ④ ふくらはぎ全体を丁寧にこむ
- ⑤ 足首を回す

①~⑤を片足分ずつ 5分



- 合蹠(がっせき)のポーズ 骨盤の筋肉をほぐす
- 鷺(さぎ)のポーズ 老廃物の排出を促す
- 三角のポーズ 慢性疲労 ストレス解消

お知らせ 予告

インボディ測定を行います。

日時: 6月中
場所: 会社応接室
詳細: 追って連絡

測定の目的

体成分分析と栄養評価により、体の栄養状態(低栄養など)を把握。筋肉・脂肪量の計測により、体の健康状態(運動不足など)を知る。ケガや病気などで起こるむくみの程度や身体各部位の筋肉量を知る。腕や脚といった、各部位別の結果が出ますので、運動の指標にもなる。