

五藤住建だより

～百年の歴史を未来へつなぐ～

No18

徐々に暖かくなってきて春が感じられる季節になってきましたね。このまま温かくなるにつれて、ウィルスも弱まりとんどん明るいニュースが出てくると思います。今日この頃です。

先日、精神科医である榊沢紫苑先生(SNSで30万人以上のインターネット媒体を所有し、著書や取材タダ数。精神医学、心理学、脳科学の知識、情報を分かりやすく発信している)本を読みました。榊沢先生曰く、

①朝日を浴びてリズム運動をする。



セルトニンが活性化して夜ぐっすりと眠れるようになります!



②紫外線を浴びることで体内でビタミンDを生成し、カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にします。

特に歳を重ねると骨が弱くなり、骨折や寝たきりになってしまうリスクがあるので太陽の光を浴びる方がいいです!



③気軽な運動は注意点もあります。

散歩はいつでも気軽にできますが、30分以上行くと逆に疲れてしまって昼間の活動が鈍くなり、起きてから1時間以上経ってしまうと体内時計がズレてしまう可能性もあるので気を付けて朝の運動をしましょう!



好きな事を我慢ばかりの自粛生活は大きなストレスを感じてしまいます。それが体調を崩したり、メンタル疾患になったりします。適度に気分転換をして、心と体の声を聞き穏やかに過ごす事が一番の予防ではないでしょうか?



大切にする日

自分も今日も