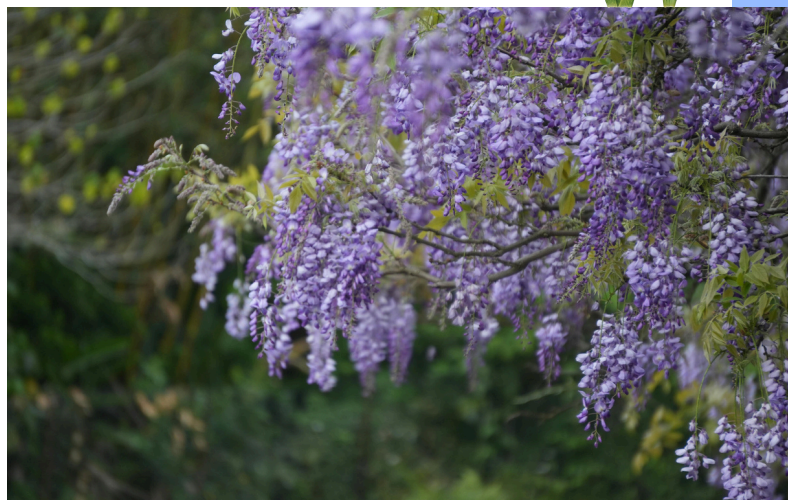


# りす通信



いつまでも、自分らしく輝くための健康と生きがい情報



## 心と体を「五月晴れ」 にする健康習慣

こんにちは。  
爽やかな風が心地よい季節になりました。しかし、日差しが強まり気温が上がるこの時期は、知らず知らずのうちに自律神経が乱れ、「体が重い」「食欲がない」といった不調を感じやすくなります。今回は、脳から心身を整えるヒントをお届けします。

### 今日からできる！ セロトニンの増やし方

- 朝の光を15分浴びる：起きたらまずカーテンを開け、窓際で日光を浴びましょう。これがセロトニン合成のスイッチになります。
- 「リズム運動」でスイッチオン：一定のリズムで体を動かすことが分泌を促します。椅子に座っての「足踏み」や、食事の際に「よく噛む」ことも立派なリズム運動です。
- 食事で材料を補給：豆腐、納豆、卵、バナナなどは、セロトニンの材料となる成分が豊富です。朝食に取り入れるのが特におすすめです。

## 心と痛みを和らげる 「セロトニン」の力



「最近、「なんとなく気分が晴れない」と感じることはありませんか？その鍵を握るのが、脳内の神経伝達物質「セロトニン」です。今回は、そのセロトニンに注目しました。

### ✔ なぜセロトニンは「幸せホルモン」なの？

セロトニンは、感情をコントロールし、精神を安定させる役割を持っています。しっかり分泌されると心は穏やかになり、幸福感を感じやすくなります。また、夜の良質な睡眠を誘う物質の材料にもなる健康の源です。

### ✔ 「痛み」を和らげる意外な効果

実は、セロトニンには「脳に伝わる痛みの信号を抑制する」という重要な働きがあります。高齢期に多い膝や腰の慢性的な痛みは、心の状態に大きく左右されます。セロトニンを増やすことは、精神的な安定だけでなく、「痛みに負けない体」を作ることに繋がるのです。



### 「バナナ」は最強の味方

セロトニンの材料（トリプトファン）、合成を助けるビタミン（B6）、エネルギー源（糖質）の3つがすべて揃っている食べ物は、実はバナナだけ。朝のバナナ1本は、心にとって非常に理にかなった習慣です。



# 【暮らしの知恵】5月の日差しを味方にする「帽子の選び方」

表面で「朝日を浴びること」の大切さをお伝えしましたが、日中の強い日差しには注意が必要です。実は5月の紫外線量は、真夏に匹敵するほど。お散歩の際は、帽子を上手に活用して体を守りましょう。また、この時期は体が暑さに慣れていないため、油断していると熱中症の危険もあります！

## つばの長さは「7cm」が目安

つばが7cm以上ある帽子を選ぶと、顔に当たる紫外線を約60%もカットできると言われています。目や肌への刺激を抑え、疲れにくくしてくれます。



## 通気性が命！「麦わら・メッシュ」

頭に熱がこもると熱中症のリスクが高まります。麦わら素材やメッシュ素材など、風が通るものを選びましょう。



## 時々「脱いで」リフレッシュ

日陰に入ったときなどは、時々帽子を脱いで頭の熱を逃がしてあげてください。これだけで体感温度がぐっと下がります。

代表  
さとうのコラム

## 「いちにち、一歩。」



皆様、こんにちは。

私の朝は、一杯のコーヒーを淹れることから始まります。趣味であるドラムの先生、ブラジル人のマリウス先生も「心を整える大切な時間」として、時々練習前に丁寧に淹れてくれます。

先日、下北沢で流行っているコーヒーショップを訪れた際、「フルーティーな酸味が好きですか？」「香りは？」と細かく好みを聞いてくれるのです。よくわからずお任せで選んで頂きましたが、令和のコーヒーショップは一味違いますね。

また、スイスでは「国民の生活に不可欠」として、国がコーヒーを大量備蓄しているそうです。単なる飲み物以上に、心に安らぎを与える「必需品」なのですね。

最近の研究では、コーヒーに含まれるポリフェノールが血管を若々しく保ち、認知症予防にも役立つことが分かってきました。

私も一杯のコーヒーのように、皆様にホッとさせる安心感をお届けできるよう、今月も丁寧なケアを心がけます。

## まめ知識

世界で初めてミルク入りの「缶コーヒー」を開発したのは日本の企業で、1969年のことでした。また、一杯の注いでトーストが付く「モーニング」や、布で丁寧に淹れる「ネルドリップ」も、日本ならではのおもてなしの心から発展した文化だそうです。

## 【今月の健康食】



## 初夏の恵み「サヤエンドウ」

5月に旬を迎えるサヤエンドウは、まさに栄養の宝庫です。疲れを和らげるビタミンB1や、血管を丈夫にするビタミンCが豊富に含まれており、体に変化しやすい季節の変わり目を健やかに支えてくれます。

鮮やかな緑色は食卓の彩りになるだけでなく、食欲を刺激して目からも元気を届けてくれます。卵や肉類などのタンパク質と一緒に摂ることで栄養の吸収も良くなりますので、ぜひ日々の献立に一皿加えてみてください。

## お知らせ

訪問マッサージ事業部に新スタッフが入社しました。



遊間（あそま）と申します。  
よろしくお願いいたします。

## りす訪問マッサージ／りすデイサービス

株式会社エルアイエス

東京都武蔵野市吉祥寺南町2-38-7  
吉祥寺×ディカルモール



0120-257-034

