



今年ももうすぐ終わります

2025年がもうすぐ終わります。今年はみんなにとって、どんな年でしたか？ お正月に立てた目標は達成できたでしょうか。しようと思っていたことはできたかな？ 楽しい一年だったかな？ 悩みが多い一年だったかな？ お正月が来ても、特に何も変わらないよと思う人もいるかもしれません。こういう節目は、それまでの自分を整理して、新しい自分をスタートさせるとても良い機会になります。心の健康にとっても、大切なことです。嫌だったことにも、楽しかったことにも一区切りをつけて、新しい自分になって一年をスタートさせてみませんか？

冬の健康あれこれ



冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。

このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもともなる、とても大切なものです。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びる
ようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



免疫力チェック！



0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

ストレスを感じている
あまり運動をしない
体温が36.5度以下
最近あまり笑っていない
入浴はシャワーのみ

食欲がない
野菜をあまり食べない
寝不足が続いている
風邪を引きやすい
あまり外出したくない

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

1日5分！

体と心のリフレッシュ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。



寒さに負けず、毎日ちよっとした運動を習慣にしましょう。



良いお年を
お迎えください