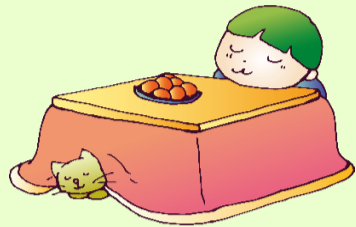


# 冬こそ日光を浴びよう

日照時間が短くなる冬場に『気分が落ち込みやすい』『やる気が出ない』『いつも眠い』など感じたことはありませんか？それは日光を浴びていないからかもしれません。冬における【日光と心身の関わり】についてご紹介いたします。

## 日光と心身の関わり

外が寒くて屋内にこもりがち



曇りや雨・雪で太陽が出ていない



このような日常が続き日光を浴びないでいると・・・

セロトニンの分泌が減少

メラトニンの分泌不全

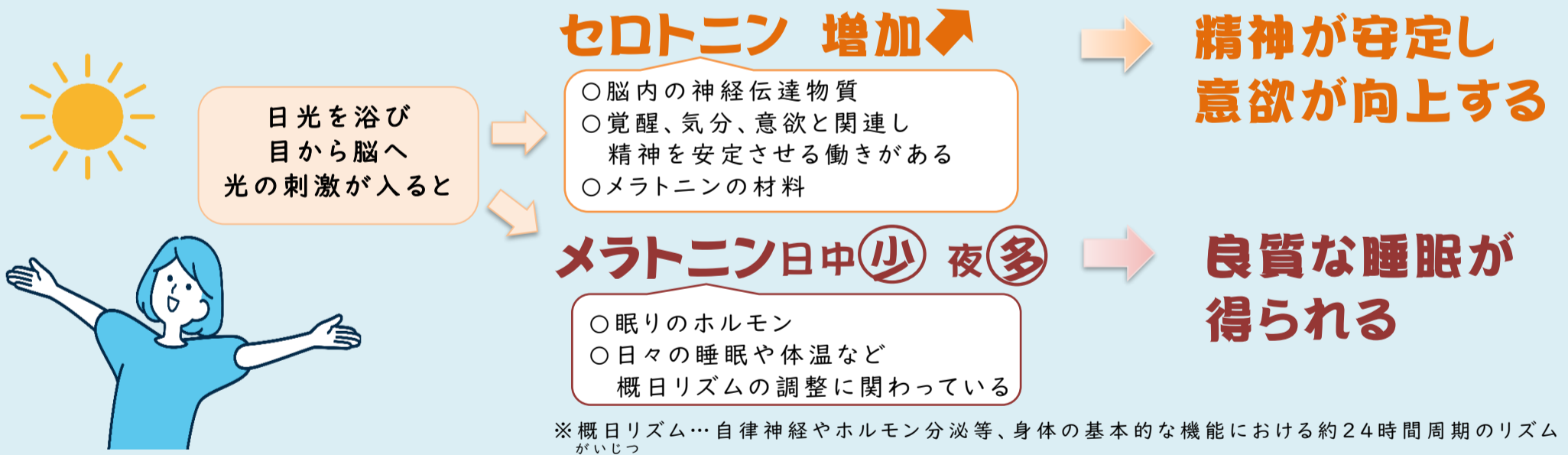
気分の落ち込みや  
意欲の低下などの  
精神の不調

過眠や  
睡眠の質の低下などの  
睡眠障害

## セロトニン・メラトニンの役割と関係

セロトニンとメラトニンのどちらも分泌や働きに関して【光】の影響を受けます。日光を浴び、日中にセロトニンの分泌を増加させておくことで、日没後メラトニンが多くなりスムーズな睡眠へと繋がるのです。

この【光】【セロトニン】【メラトニン】の相互作用が心身をより良好に保つ為には大切なことと言えるのです！



## 心身を良くする日光活用法

※これらの活用法は、薄曇りや雨の場合も効果があります。

### ①朝日を浴びる

5分程度朝日を浴びましょう。この時、屋内でも構いません。体内時計がリセットされメラトニンの分泌や働きが正常に行われます。

時間がある  
という方は  
コチラ

朝は忙しい！  
という方は  
コチラ

### ②朝散歩30分

起床後1時間以内に15～30分の散歩を行いましょう。体内時計のリセットやセロトニンの分泌を促すことができます。

### ③午前中に外で身体を動かす

屋外に出て、30分～1時間程度身体を動かしましょう。ウォーキングやリズム体操などはセロトニンの分泌を促します。



ヒトは冬眠をする生き物ではありませんが、寒い日やお天気が悪い日は屋内で過ごしがちになります。身体は『日の光』を必要としているので、空気の澄んだ『冬晴れ』の日は屋外で心も身体も気持ちよく過ごしてみたいはいかがでしょうか？