

健

あなたの暮らしの
健康サポート

活

保健だより

『あっという間に5月…ひと息つきませんか。 ～セロトニンの効果と増やし方～』



石垣市健康福祉センター 保健師 岡崎 優

新生活でいっぱい4月…から、あっという間に1か月。みなさん、いかがお過ごしですか。生活や仕事に慣れることでいっばいで、いつも以上に頑張ってしまうかもしれません。体と心は深く繋がっていますので、体が疲れ切ってしまうえば心だって同じこと。ここでひと息、つきませんか。

ひと息つく方法はそれぞれ個人差がありますが、今回は人が心を休めている時に出ているホルモン、セロトニンについてお話しします。セロトニンは幸福感を高め充実度を増やしてくれる幸せホルモンとも呼ばれます。

【セロトニンの分泌を促す方法】

●朝、太陽の光をあびる

光が目の網膜に入ると信号が脳に伝わり、セロトニンが作られます。直接太陽を見るのは危険です。カーテンを開けて太陽の光を部屋に取り込むだけでも効果があります。

●リズムカルな運動をする

ウォーキングや階段の昇り降り、自転車など、一定のリズムを刻む運動を反復して行うとセロトニンが活性化されます。また、歌を歌うことも呼吸のリズムを意識するためリズムカルな運動のひとつ、食事をよく噛んで顎をよく動かすことも、リズムカルな運動です。

●スキンシップ・触れ合い

親子や恋人同士のスキンシップ、家族や友人とのおしゃべりなど、これらのスキンシップや人との触れ合いでセロトニンが活性化されます。マッサージ、髪をすく、頭を撫でることも、同じことです。

それぞれのひと息のつき方で少し休んで、ご自身の体を大事にしてくださいね。



はしか予防接種のお知らせです！

石垣市では、県内ではしかの流行を受け、市内での感染拡大予防として定期接種対象以外で一部対象者へ公費負担にて、はしかの予防接種を実施しています。はしかは脳炎、肺炎など重い合併症で死亡することがあります。予防接種で予防することが大切です。通常の定期接種対象者も含め、早めの予防接種をお願いします。1ヶ月以内に他の予防接種を受けた児は、予約の際に予防接種が可能か、お問い合わせ下さい。特例対象者は次の者です。

【特例対象者】 ○生後6ヶ月以上～1歳未満の乳児

○2歳以上～未就学児でMR1期を接種していない児（平成24年4月1日から平成28年4月1日生まれまで）

【公費負担期間】 ○平成30年4月1日から6月30日まで

※自己負担ですすでに接種をしている方は接種日を4月1日まで遡って償還払いの手続きを行います。

接種実施医療機関、予防接種についてのお問い合わせは、石垣市健康福祉センター 88-0088まで

「石垣島の地元食材を活用したレシピ」公開！

石垣市役所
企画部
企画政策課



平成30年2月27日に石垣市健康福祉センターで開催した学習会にて、受講者が学んだレシピを含む全12品のレシピ動画を、以下のページでご覧いただけます。レシピブックもダウンロードできますので、ご活用ください。レシピブックは、企画政策課、観光文化課、農政経済課、畜産課、水産課にて配布中！
(数に限りがございます)



レシピはこちらから >>> <http://www.city.ishigaki.okinawa.jp/recipe/>