



えがお



始めよう 介護予防!



セロトニン(幸せホルモン)を出そう!

セロトニンとは脳内で分泌される神経伝達物質で、毎日を気持ちよく過ごすために欠かせないものです。体の健康を保つためには心の健康も大切です。ライフスタイルの変化により、高齢期はセロトニン不足になりがちです。セロトニンが少ないと憂鬱な気持ち、やる気がなくなる、夜眠れない、などが生じやすくなり、うつ状態になるリスクも高くなります。うつ状態を予防するためにも、日常生活を少しだけ見直して工夫してみましょう。

① **効果**: 不安を軽減する。心身を穏やかにする。眠りを深くする。

② **たくさん出すには**: 日光に当たる。(1日20~30分でも良いです)

ウォーキングなどのリズム運動をする。

③ **食事も大事**: 大豆製品や乳製品を摂取する。



リハビリを行うことは大切ですが、なかなか継続が難しいですね。頑張るよりも「楽しく続ける」ことを意識し、やりたいことを続けることが介護予防につながります。

頑張ってリハビリすることは大切だけど・・・



頑張らないと・・・

「楽しく続けること」が大事!

楽しく活動して
充実した時間を続けることが
介護予防に
なります

参考: 高槻市ホームページ 幸せホルモン・セロトニンを増やして心と体を健康に

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いつまでもお元気で安心して過ごして頂けるよう、様々な支援を行うために西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です。

西宮市高齢者あんしん窓口

