

春の健康情報

新しい年を迎え新年度がスタートしました！

2026年はこれまでの健康情報をアップデートしながら日々の生活習慣を見直し、健康的に過ごせるように小さなことから始めましょう。

春に気をつけたいポイント

- 寒暖差
- 花粉症
- 気圧の変化
- 生活環境の変化
- 日照時間の変化

春に気をつけたいポイントから自律神経を整える運動、それに伴って分泌されるセロトニンの効果についてご紹介します。

運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。時間がない日や雨の日などは、ストレッチ体操や買い物時に歩く、階段を使用するなど、日常生活の動きを工夫してみましょう。

心も体もリフレッシュ 

セロトニンは脳内で分泌される神経伝達物質のひとつで幸せホルモンとも呼ばれています。

- ・気分が安定する
- ・ストレスが軽減される
- ・睡眠の質がよくなる
- ・やる気が高まる

運動を習慣的に行うと、生活習慣病の予防に効果があります。1日8000歩のウォーキングで、そのうち速歩き（中強度活動）を20分行くと、健康維持や病気の予防に効果があることが研究によってわかりました。

「中之条研究」調査による

★ スマホのアプリや万歩計などを使うと歩数を確認しやすいです ★

レベル1


2000歩
速歩き0分
(寝たきり予防)

レベル2

5000歩
速歩き7.5分
(フレイル予防)

レベル3

7000歩
速歩き15分
(健康長寿目標)

 1日8000歩が難しい方は、徐々に取り組んでいけるといいですね！