

勤労福祉会館も皆様のおかげで、無事に新しく年を迎えることが出来ました。

今年もよろしくお願い致します。

今年は暖冬と言われていますが、寒さで体が縮まっていませんか？

今回は姿勢のことについて説明させていただきます。

なぜ正しい姿勢が大事なのか・・・。



## 自律神経とは

○自分の意思とは関係なく、身体の機能（体温調節、消化器官や内臓の働き、血流、排泄など）を調整する神経です。

○自律神経には、体が活動しているときに働く交感神経と、リラックスしているときに働く副交感神経があります。交感神経は活動している日中に働き、副交感神経は身体を休める夜間に主に活発的に働きます。ストレスがかかると、姿勢が乱れ、交感神経と副交感神経が切り替えにくくなります。

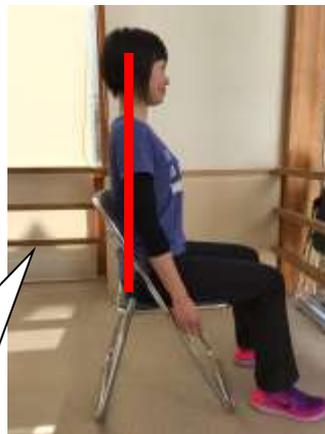


## セロトニンを活発にするために姿勢を正しくしましょう

セロトニンを活発にするにはまずは正しく座ってみましょう



重い頭が中心線から遠くなると腰に負担がかかります



骨盤を立てて座るには大腿直筋、腸腰筋の筋力と、ハムストリング、大殿筋の柔軟性が必要です

セロトニンとは、脳内で働く神経伝達物質のひとつで、感情や気分のコントロール、精神の安定に深く関わっています。セロトニンが不足すると脳の機能の低下が見られたり、心のバランスを保つことが難しくなります。セロトニン不足は、ストレス障害やうつ、睡眠障害などの原因になりうることも知られています。また、セロトニンは精神面だけではなく、消化や排便、体温調節など、体の様々な働きに関わっています。

## 日光を浴びながら姿勢正しく有酸素運動をしましょう

セロトニンが活発に作り出されるためには条件がいくつかあり、そのひとつが「太陽の光を浴びること」です。太陽の光を浴びると、目から脳に信号が出され、脳内でのセロトニン合成が活発になります。冬は日照時間が短いため、太陽の光を十分に浴びることができず、セロトニンが不足しやすくなるのです。

