

保健師コラム～町の保健室より～

食欲の秋到来！食欲と上手におつきあい

本格的に秋めいてきましたね。秋といえば、「天高く馬肥ゆる秋」という言葉もあるように、食欲の秋を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。

どうして秋は食欲が増すの？

日光を浴びると、私たちの脳は「セロトニン」と呼ばれる物質を分泌します。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、「精神を安定させる働き」と「食欲を抑える働き」の二つの働きを持っています。

夏と比べて日照時間の短くなる秋にはセロトニンの分泌量が減少するので、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうと考えられています。

セロトニンを増やそう

食欲がセロトニンと関係があることがわかりましたね。食欲をコントロールするために、セロトニンを分泌させる方法をご紹介します。

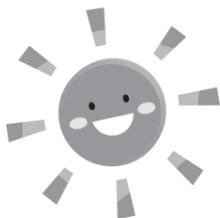
① 体を動かそう

一定のリズムの動きはセロトニン分泌を促します。ウォーキングやジョギングなどがおすすめです。リズムカルに掃除機をかけるなどもいいですね。



② 夜はよく眠り、朝起きたら太陽の光を浴びよう

良い睡眠はセロトニンを分泌させます。また、朝に太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、睡眠に大切なホルモンも分泌されるため、より良質な睡眠へとつながります。起床後30分以内にカーテンをあげ、太陽の光を浴びましょう。



③ 感情を動かそう

喜怒哀楽の感情を日常的に引き出してみましょ。意識的に脳を活動させるとセロトニンを増やすことができます。様々な人とふれあったり、「芸術の秋」に触れることで心を動かしてみましょ。



「幸せホルモン」でもあるセロトニン。

食欲抑制だけでなく、精神の安定や安心感にも大きな役割を果たしています。

ぜひセロトニンの分泌を増やし、おいしく楽しく秋をお過ごしください！

8月の火災・救急件数

グラツきたら 1. 身の安全 2. 火の始末

8月の火災件数 0件（年間累計2件） 救急件数 77件（年間累計492件）

火を消して 不安を消して つなぐ未来

保険健康だより

◎申込み・問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	とき	ところ	内容
筋力アップ教室 要申込	10月3日（火） 9時30分～11時30分	横浜ふれあいセンター	持参物 タオル、バスタオル、手袋、お茶、筆記用具 申込締切 開催日の前日
	10月3日（火） 13時～15時	町民センター	
	10月27日（金） 13時30分～15時30分	小屋浦ふれあいセンター	
100万歩歩いて元気になろう会	10月12日（木） 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、体操マット 申込締切 開催日の前日（初めて参加される方のみ）
さかっ子ひろば（育児相談）	10月16日（月） 13時15分～13時55分受付	保健センター	内容 計測、健康相談、栄養相談、歯科相談 対象 9～12か月の赤ちゃん
	10月17日（火） 13時15分～13時55分受付		内容 計測、健康相談、栄養相談 対象 0～8か月の赤ちゃん
1歳6か月児健診	10月25日（水）午後 個別にお知らせします	Sunstar Hall	令和4年3月8日～令和4年4月26日生まれの子
ごっくん教室 要申込	10月11日（水） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和5年6月生まれの子
	11月1日（水） 10時～11時30分		離乳食講習会 令和5年7月生まれの子
もぐもぐ教室 要申込	10月12日（木） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和5年3月生まれの子
	11月2日（木） 10時～11時30分		離乳食講習会 令和5年4月生まれの子
こども教室 要申込	10月30日（月） 9時30分～12時	保健センター	こどもの発達やこどもへの関わり方について、アドバイスします。

※筋力アップ教室、100万歩歩いて元気になろう会は、運動ができる服装、靴で参加してください。

～あなたの知識が地域を支える～ **認知症サポーターフォローアップ講座 参加者募集**

認知症サポーター養成講座を修了した方を対象に、認知症の当事者の方の世界を知る、具体的な声掛けや対応等、より実践的な内容の講座です。

認知症になっても安心して暮らせることは何かを一緒に考えてみませんか。

参加無料

とき 11月2日（木）14時～15時30分
ところ 町民センター 1階 視聴覚教室
対象 認知症サポーター養成講座の修了者で、認知症の人や家族の応援者になる意欲のある方
定員 30名
講師 木下 健一（坂町地域包括支援センター 坂町生活支援コーディネーター）
山下 美代（坂町認知症地域支援推進員 保健師）
申込み 役場保険健康課 ☎820-1504