

# あずゆーらいく

今回のテーマ

## ストレスは受け流せる

### セロトニンを増やそう その2

セロトニンを増やす方法、その1は「太陽の光を浴びること」でした。

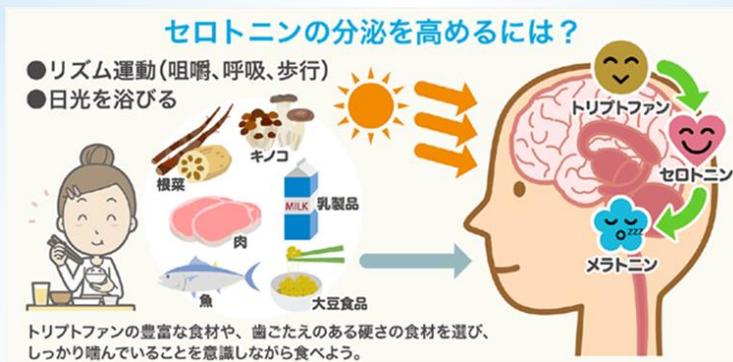
「セロトニンを増やすには、どうする？」

その2：リズム運動をする

一定のリズムで、筋肉の緊張と弛緩を繰り返す運動をしましょう。例えば、ウォーキング・ジョギング・自転車こぎ・フラダンス・スクワット。外出自粛で運動もままなりません、よく噛むこと、呼吸することも、リズム運動になります。呼吸法はあずゆーらいく vol.1で紹介しています。

<http://student.office.tut.ac.jp/sodan/corona/1kokyuho.pdf#zoom=100>

運動の1回あたりの時間は短くてよいし（5分でもOK）、疲れたなと思ったらやめましょう。ポイントは継続すること。忘れてたりできない日もあるけれど、思い出したら、またやることが続けるコツです。



画像はこちらからお借りしました。→ <https://kamukoto.jp/brain/692>

それから集中してやること。しゃべりながら、考えながら、スマホ見ながら、は止めましょう。実は私たちが言葉をつかうときは、脳幹と別の部位（大脳皮質の言語野）を使うため、セロトニン分泌が抑制されてしまいます。考え事はどうしても浮かぶもの。ですので、自分の体の動きに意識を向けると、集中できます。「カカトが上がって、つま先で蹴りました。反対の足も、カカトが上がって…」と体の動きをモニターして感じてみましょう。もし音楽を聴くならば、歌詞のない演奏曲やインストメンタルにしてね。 おわり