

今回のテーマ 日光浴でストレス軽減♪

日光浴で脳内のセロトニンを増やす

セロトニン ➡ 別名「幸せホルモン」

扁桃体の興奮を鎮めて恐怖・不安を和らげる

⇒ストレス軽減作用あり☆

※扁桃体：恐怖・不安を司る器官

日光浴の方法

○ 1日15～30分

時期・時間帯によって調整しながら

午前中がオススメ！

→午前中に日を浴びることによって体内時計が整う
午後は気温が上がり紫外線量も増えるため、日焼けや熱中症に注意が必要です*



「手のひら日光浴」

手のひらは体の他部位と比べるとメラニン色素が少なく日焼けのリスクが少ないので、日焼けが気になる方にオススメです☆

「窓越し日光浴」

窓越し日光浴でもセロトニンは分泌されます。涼しい屋内で直射日光よりも長めに行うことができます☆

