

太陽を浴びる

- 朝、起きたらまず太陽を浴びる(5分以上朝日を浴びる)
- おすすめは日の光で目覚める 遮光カーテンNG
- 通勤時間や昼休みに20分～30分浴びる 歩く
- 朝、夕方の散歩
- 決まった時間にさっさとおきる

リズム運動 脳内のセロトニン分泌は人間が活動するのに 必要な運動で活性化される



呼吸



歩行



咀嚼

セ口活



ノリの良い音楽



通勤時間を
早めて人の少ない時間に歩く
都心なら一駅歩く



手足の運動
呼吸の運動



フラダンス



一人カラオケ

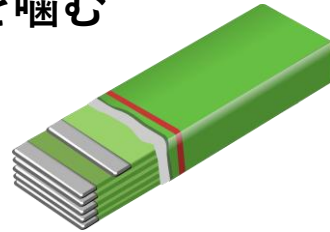


スクワット



打楽器のリズム

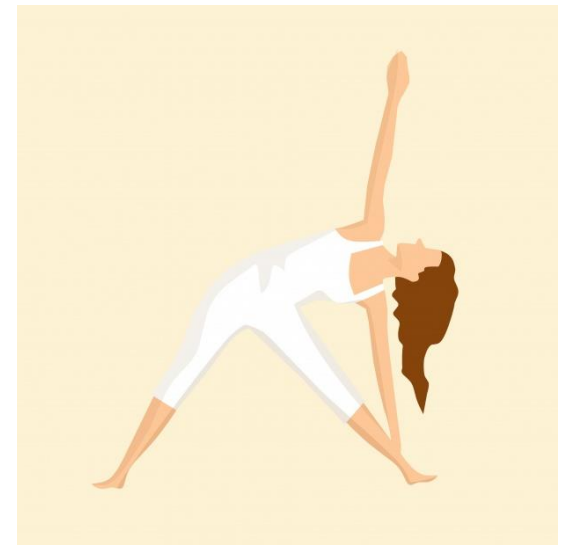
ガムを噛む



吹奏楽器
(サックス・尺八など)



「三呼一吸の呼吸法」
三回吐いて一回吸う



ヨガはポーズより
呼吸を意識

オキ活

昼休みや夕方から夜がおすすめ



同僚とランチや飲み会



エステやマッサージ



肩たたき

立ち話やお茶会など
おしゃべり



ペットと触れ合う



親子でプロレスごっこなど
体を使った遊び

家族団らん



オキ活

生活の中でできること



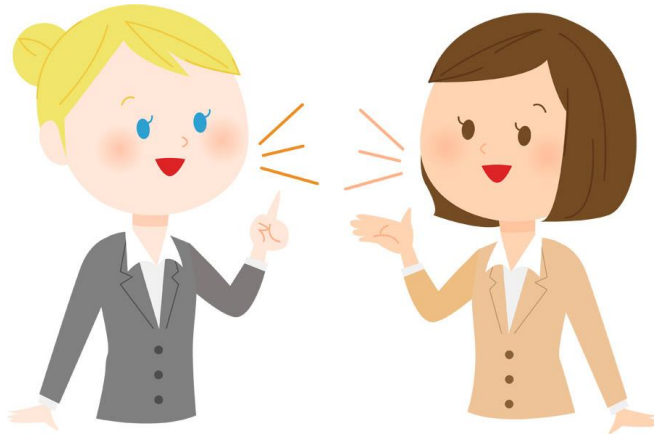
「ありがとう」
感謝することで分泌



音楽を聴いたり、食べたり、いい香りを嗅いだり
五感を刺激すること



電話する



挨拶する
相手の目を見て話すこと



相手に関心を持つ

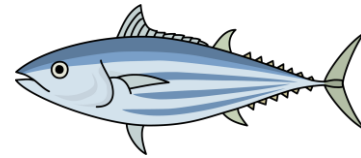
セロトニンが体内で作られるためには3つの栄養成分が必要 トリプトファン+ビタミンB6+炭水化物 を意識しよう

トリプトファン（必須アミノ酸のひとつ）



腸から吸収されて血中の栄養素として全身をめぐる「トリプトファン水酸化酵素」を備えた細胞がセロトニンを合成できる

ビタミンB6（合成を促進させる）



炭水化物（トリプトファンから合成するのに必要なエネルギー）

