



春陽の候



過ごしやすい日が増えてきました。
季節の変わり目、体調を崩さないように
気を付けてお過ごしください。

幸せホルモンのお話



4つの代表的な幸せホルモン
(ドーパミン、セロトニン、オキシトシン、
β-エンドルフィン)の中で、
リラックス効果に関係する
“セロトニン”についてお話します。

セロトニンの主な効果

- ①精神の安定
- ②緊張やストレスの緩和
- ③睡眠の質の向上

セロトニンを増やすには？

体内で作れないので、食事から取り入れる必要があります。以下の食品に多く含まれています。

大豆類



ごま



乳製品



米・穀物



卵



朝日を浴びることや深呼吸、
ウォーキング等の運動でもセロトニンの分泌が
促せるそうです。

気持ち良い春を、元気に迎えましょう♪

【参考】

SUNTORYウェルネスオンライン：「幸せホルモン「セロトニン」とは？セロトニンの作用と増やす方法を解説」

国立消化器・内視鏡クリニックHP：「幸せホルモン（幸福物質）4つ」ドーパミン・セロトニン・オキシトシン・βエンドルフィンとは？

「ほな、いこか」

瓦版

生駒市からのおたより

令和7年
3月号

発行・
問い合わせ先
生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
(代表)

今月のクイズ

なんと読むでしょう？

蘿蔔

ヒント

春の七草のひとつで、

大根の別名

答えは、
裏面上に
あります！

令和7年
4月

毎日健康カレンダー

できたら✓をしよう！ 水分摂取の目安は1日1.2Lから1.5Lです。

答え
すずしろ

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
6	7	8	9	10	11	12
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
13	14	15	16	17	18	19
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
20	21	22	23	24	25	26
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
27	28	29	30			
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩			

今月の体操

太もも前の
ストレッチ



こぶしを作り、
数えながら



太ももを優しく
たたきます。



太ももの内側や、



外側も同様に
まんべんなく
行いましょう。

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。