



幸せホルモン「セロトニン」

5月晴れが快い季節となりました。そんな気持ちよい太陽の光を浴びるだけで、幸せホルモン「セロトニン」の分泌が増えるのをご存知ですか？「セロトニン」とは、神経伝達物質の一つで主に精神安定や安らぎをもたらしてくれる物質です。沢山分泌されると小さな事が幸せに感じられるようになり、毎日の生活にハリが出て表情も自然と若々しい印象になります。幸せホルモンの増やし方は、トリプトファンが豊富な食べ物（赤みの魚、バナナ、乳製品、大豆食品、そば、魚卵等）を積極的に摂ること。リズム運動（ウォーキング、ジョギング、食べる時によく噛む等）をする。親しい人と沢山話しをして良く笑い、たまには思い切り泣く。そして、太陽の光は出来れば午前8時までに浴びましょう。日中だと強すぎるそうです。幸せホルモンを増やして毎日笑顔で楽しく過ごしましょう！！



『小田原地震』



先月14日、夜テレビを見ていると熊本県で震度7の地震発生というショッキングなニュースが流れてきました。その後の本震も含め、度重なる余震や雨。被災地では、いまだ日常が取り戻せていないことと思います。今回、被災された皆様に謹んでお見舞い申し上げますとともに一刻も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

「天災は忘れた頃にやって来る」と夏目漱石の弟子として知られる科学者、寺田寅彦さんが残した言葉があります。しかし、東日本大震災から忘れる暇もなくやって来たという気分になってしまいます。



東海地方も、南海トラフ地震がいつ起こってもおかしくない状態であるというのが現状の見解のようです。私が住む小田原市は、江戸時代から現在までM7クラスの「小田原地震」が5回発生しています。（元禄地震、関東大震災も含む）その発生間隔は平均して70年程度だそうです。最後の関東大震災からは93年経過しています。関東大震災は非常に大きな地震でしたので、溜まっていたエネルギーをほぼ全て発散していると考え、次の小田原地震は70年より長い間隔で起こるのではないかと考えられているようですが、90年以上の間隔あり、いつ起こってもおかしくない状態だそうです。

私は小田原に住み始めて10年経ちましたが、最近まで「小田原地震」の存在を知らませんでした。ある調査では、小田原地震の認知率は年代が若くなるほど低くなっているそうです。核家族化や、移住者の増加も認知率を下げる要因になっているのかもしれませんが。先住者や年配の方の言葉に耳を傾け、その土地の歴史を知り代々伝承していくことも「減災」に繋がる大切な事だと改めて感じています。

前田 茂光

◇施術者担当日のおしらせ◇

～4月より変更となりました。詳細は受付にて提示させていただいております～

月	火	水	木	金	土
太田 一郎	前田 茂光	太田 一郎	太田 一郎	太田 一郎 <small>(AMのみ)</small>	太田 一郎
前田 茂光	関口 貴子	堀部 吉隆	芹澤 美也子	前田 茂光	前田 茂光
渡辺 由香	佃 雄治	川口 淳		関口 貴子	常盤 好司
	高見沢 篤史			渡辺 由香	
	秋山 祐樹			斉藤 材	
				榛原 友海	

【5月休診日】

1日～5日(ゴールデンW)
8日、15日
22日、29日



前田 茂光 (まえだ しげみつ)

出身地：三重県
はり・灸・あん摩マッサージ指圧師
日本体育協会公認アスレティックトレーナー

