

安全衛生活動

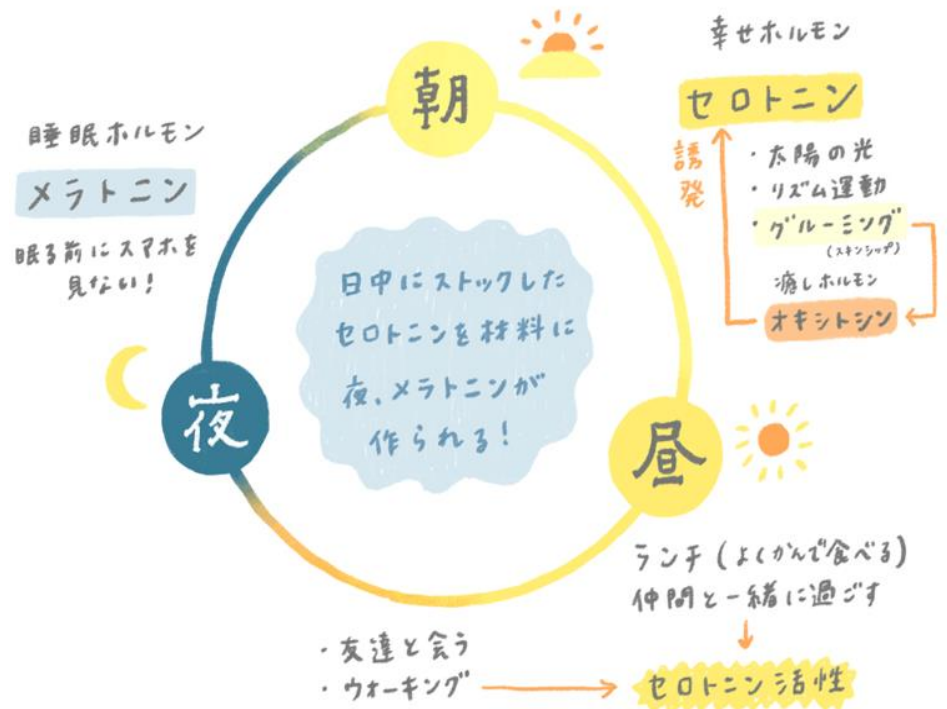
R5.11月号

もう今年も残すところ2カ月あまりとなりましたが、今回は、社員のエンゲージ向上と、0災継続の観点から、「心を整え体も元気に幸福に生きるためのホルモンのお話」をさせていただきます。

“幸せホルモン”セロトニンで心も身体もスッキリ目覚める！

ホルモンとは、「刺激する」という意味のギリシャ語に由来する化学物質です。私たちの体内では、甲状腺や膵臓、生殖腺などさまざまな場所で、それぞれに違った働きを持つホルモンが作られており、血液によって全身に運ばれています。そしてさまざまな情報を伝達しながら、内臓や体の機能を整える役割を担っています。

一方、神経細胞の間で情報を伝達し、興奮や鎮静などの反応を引き起こす脳内の化学物質も存在し、これらは「神経伝達物質」と呼ばれています。中でも、ストレスや痛みを和らげたり、幸福感をもたらしたりするものは、“幸せホルモン”とも呼ばれ、不足すると抑うつ状態に陥る場合もあります。



右上の図は、幸せホルモンの代表格である、セロトニンが作られるサイクルを表しています。太陽の光を浴びて、きっちり朝食をたべて、少しの運動と、家族や仲間と一緒に過ごす事でセロトニンが活性化して、睡眠ホルモンのメラトニンが作られるこのサイクルを意識して作る事で、心身ともにリラックスできるようになります。少しでいいので、意識して実践してみてくださいはいかががでしょうか！

特集 冬支度はじめませんか？

秋も深まり、冬の訪れが近づいてまいりました。冬支度はもうはじめていますか？寒くなってからでは動くのも億劫になりがちですので、早めにはじめておいてください。

- ①冬タイヤへの早めの交換、バッテリーの点検
- ②水道まわりの凍結対策
- ③仕事で使用する材料等の養生
- ④暖房設備の点検準備や防寒具の準備



まだまだ、地域毎に環境が異なりますので、他にも準備しておかなければならないことが沢山ありますので、早めの準備を皆さんで協力してお願い致します。

作成：木津