

# 青い鳥通信 3月号

## 青山訪問看護ステーション

気分が落ち込みやすい今の社会…

### セロトニンを増加させてストレスに勝とう！

やる気や幸福感に大きく関わることから  
別名しあわせホルモンと呼ばれるセロトニン。  
ストレスに対しても効果があり、  
精神安定剤とよく似た分子構造をしているそうです。

#### セロトニンが不足すると…

- ・慢性的疲労感
  - ・イライラ
  - ・意欲低下
  - ・協調性の欠如
  - ・うつ症状
  - ・不眠
- このような症状が現れます。



#### セロトニンを増やすには

セロトニンは必須アミノ酸のトリプトファンという物質から合成されます。トリプトファンが豊富に含まれる食品は大豆製品、乳製品、ナッツ類など。ビタミンB6と一緒に取ることでトリプトファンの合成が促進されます。



ビタミンB6は玄米、牛、豚、鶏のレバー、マグロや鰯の赤身などに多く含まれています。

そして忙しい朝にはバナナがおすすめ！

トリプトファン自体の含有量はそれほど多くないようですが、セロトニンの材料として必要となるトリプトファン、ビタミンB6、炭水化物のすべてを含んでいるため、効率的にセロトニンをつくることができます。



看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	△	△	△	○	○	△
午後 13:00~17:00	○	△	△	○	○	△

- 空きあり。
  - △ 若干、空きあり。
  - × 対応できる場合  
あり。
- お問い合わせください。

#### 訪問エリア

- \* 羽曳野市
  - \* 藤井寺市
  - \* 松原市
  - \* 堺市 東区
  - \* 堺市美原区
- など。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	△	△	○	△	○	△
午後 13:00~17:00	○	○	○	△	○	○

ブログ 隨時更新中！！

スタッフのプライベートな

話が満載(?)

ぜひ、遊びに来て下さい。

<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>



#### 青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 1-44-1 TEL 072-952-4174  
(管理者：高川香奈子) FAX 072-939-5355

#### 青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀 4-7-3 TEL 072-931-4174  
(管理者：島貫久美子) FAX 072-937-1016

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8:45～17:30

