

START

ID 139420

すこやかエイジング

Vol.12

人生100年時代を満喫するための ヒントはオキシトシン

現在日本人の平均寿命は男女とも80歳を超え徐々に長くなっています。この長い人生をいかに充実感あふれる日々にしていくか、そのヒントに、愛のホルモン「オキシトシン」をご紹介します。

健康な体で毎日生き生きと暮らすために。日常生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介します。

※すこやかエイジング講座にも参加しましょう
(21ページに関連記事)

問 長寿介護課
TEL674-7881

今月のガイド

長寿介護課・保健師
梶田真央さん

やる・やらないではなく「試してみよう」「合わなければやめよう」と気楽に捉えるのが良いですね。ほんの少しの行動が明日のあなたを変えると信じています。



Point

充実感から心も体も健康に

オキシトシンは、充実感や安心感を得られるホルモンです。人と交流し関係が生じたときに分泌されます。その効果はさまざま、心と体、脳の健康にも関わっています(右表)。

ただ、年とともに積極的に人とのつながりを得ることが難しくなり、新たな関係を作ることをおっくうに感じるかもしれません。次のことから試してみましょう。

オキシトシンの健康効果 樺沢紫苑著「THE THREE HAPPINESS」から作成

愛のホルモン		「愛され感」「癒され感」「やすらぎ」 愛情の強化、母性行動、グループでの 協調行動
身体の健康		リラックス効果(血圧↓ 脈拍↓) 免疫力↑ 細胞修復↑ 自然治癒力↑ 痛みの緩和、心臓疾患のリスク↓
心の健康		ストレス解消効果 不安の減少(扁桃体の興奮抑制) リラックス効果(副交感神経優位)
脳の活性化		記憶力↑ 学習能力↑ 好奇心↑

Let's Try

誰かとおつながるために

人とのつながりのきっかけは人それぞれです。次の例を参考に、自分に合った方法でチャレンジしてみてください。

●あいさつする

もしジムに通っているなら、よく顔を合やす人にあいさつすることから始めてみてください。仲間のような連帯感が生まれ、ジム友達ができるかもしれません。

●講座・教室に参加

本誌で紹介している講座や教室に参加すると、同じ趣味や興味を持つ仲間に出会えます。

●人の集まる場所に行く

カフェや飲食店など、人の集まる場所に行ってみるのもお勧めです。カウンターなどに座っていると、通ううちに相手から話しかけてくれるかもしれません。

●町内会の活動に参加

町内会の清掃活動やイベントに参加しましょう。近所の人と顔見知りになる良い機会です。

オキシトシンを分泌するには

①スキンシップ

- ・家族との交流
- ・握手
- ・マッサージ



②友情、仲間

- ・会話、コミュニケーション
- ・コミュニティ



③親切、他者貢献、ボランティア

④ペットとの交流

