

ちよびつとコラム

五月病の予防に

五月病の予防にはウォーキングやサイクリングのようなリズム運動が効果的です。セロトニンという神経伝達物質が増え、うつ病などの精神疾患の予防につながります。(P.N. ミナフジコ)

