

# ちびっとならむ

## 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)