

# 道民の健康情報

## 皆さん、「推し活」を知っていますか？

推し活とは、自分の“推し”を応援する活動のことを表します。推しは、応援するアイドルを指す用語でした。しかし、現在は“推し”の概念は変化し多様化しています。実在するアイドルや俳優、声優、スポーツ選手をはじめ、漫画やアニメ、ゲームの二次元のキャラクター、2.5次元のアイドル、さらには乗り物、建物、仏像、食べ物などの物や概念なども“推し”の対象となります。夢中になっている物事、一生懸命に取り組んでいることはすべて“推し”といえます。

推し活は心と体に良い影響を与えてくれます。推し活を楽しむ人の多くは、好きな事に熱中することやコミュニティを広げていくことで、日々の活力を得て、

日常生活が豊かになり、ストレスから解放されたと感じています。推しの活躍で涙を流し、感動することで、セロトニンが分泌されます。セロトニンは交感神経と副交感神経のバランスを保ち、精神の安定や安心感が得られ、ストレスに対して高い効能があると言われております。そのことが健康で過ごすことにつながります。

皆さんも推し活を通して、日々の活力を得て、元気に過ごしませんか？



【広報出版委員会 記】