

クリニックレポート

今月の話題：心が整う運動

秋が深まり、体を動かすのによい季節となってきました。スポーツや歩くなど体を動かすことで「気持ちがスッキリした」「切り替えられた」という体験している人も多いのではないのでしょうか。身体活動が心に及ぼす影響についてご紹介します。

【身体活動と心の影響】

1. 自発的に、楽しく体を動かすことがメンタルヘルスへの効果あり

通勤など仕事上やむなく行う場合より、一駅手前から歩くなど

“自ら”通勤時にウォーキングをすることについてはよい影響を与える可能性があります。



2. 工作中的座位時間が長いほどメンタルヘルスが悪化する

WHOガイドラインに座位行動の記述が加わり、工作中的座位時間が長いほどメンタルヘルスが悪化する傾向が明らかになりました。座位行動を睡眠に置き換えることでメンタルヘルスが改善する研究結果もあります。

3. 運動がストレスホルモンの放出を抑制

運動で海馬の神経新生が進むことで、海馬によるストレスホルモン放出抑制作用が強くなり、メンタルヘルスの改善につながると考えられます。

このほか、慢性的なストレスや抑うつで減少する神経伝達物質や脳由来神経栄養因子が運動によって増加することで、メンタルヘルスを改善するとの考え方もあります。

運動のストレスに適応できるようになると、痛みや暑さ・寒さ、そのほかのストレスにも適応できるようになる（交叉反応）可能性があります。

【心を整える身体活動のポイント】

少しの身体活動でも、何もしないよりは良い！！

推奨量を満たしていない場合でも、ある程度の身体活動により健康効果が得られます。

身体活動は少しずつ行い、時間をかけて徐々に頻度、強度、持続時間を増やしましょう。

ポイント1

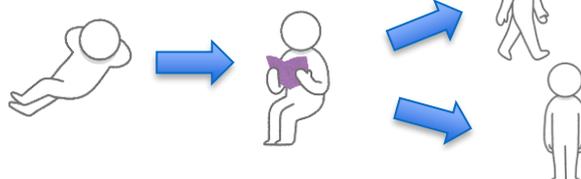
10分以上の継続できなくてもO. K.

とにかく体を動かそう！

ポイント2

座っている時間を減らし、細切れに中断しよう。

（少なくとも1時間に1回）



ポイント3

楽しめる工夫で継続性を高めよう。

⇒強度を変えたインターバル形式の運動。

⇒球技や道具を使う運動もおすすめ。

⇒ウォーキングなら周りの景色などに意識を向ける。

仲間と一緒に歩くのも効果的。

