

クリニックレポート

今月の話題: ストレスに対するヨガの効果

近年、ストレスに対する有効性が高く注目されているヨガ。職場のストレス軽減プログラムにも活用されています。ヨガを行うことで身体と心にはどのような変化が起こるのでしょうか。ヨガならではのゆったりした呼吸や内面への意識が大きくなっていきます。簡単ですがご紹介します。

一般的なヨガ……①ポーズ ②呼吸法(腹式呼吸) ③瞑想 3つのポーズを含みます。



ヨガのメリット

- ① GABA (ギャバ) が脳内で増える!! (安定剤と同じ効果)
- ② 副交感神経が優位になる (呼吸法の影響)
- ③ 瞑想により内受容感覚が高まる (体の内側への意識)

ヨガを行うとストレス状態にある時の体の反応と逆の反応が生じます

ストレス状態

- ・不安 抑うつ ・暗く悲しい気持ち
- ・疲労感 ・イライラする ・その他

交感神経優位

- ・交感神経活発化 ⇨ 脈拍が早くなる
- ・血中コルチゾール値上昇 (イライラ↑)

脳内



体



ヨガによって生じる変化

- ・明るい 楽しい気持ち・元気になる
- ・前向き・リラックス ・体力がつく

副交感神経優位

- ・副交感神経優位 ⇨ 脈拍が落ち着く
- ・血中コルチゾール値が減少 (ストレス↓)

ヨガのポーズをとると、自然に呼吸が長くなり、リラックスすると優位になる副交感神経優位になります。またヨガで増えるGABA (γアミノ酪酸) は抗ストレス効果をもたらすため、精神の安定につながります。ストレスがかかると、血中コルチゾール値が上昇しイライラしますがヨガはコルチゾール値を下げリラックスにつながります。ヨガは心身共に安定する効果があります。毎週1時間 まずは3か月始めてみませんか？

【お問合せ】医療法人尚豊会 みたき健診クリニック 健康増進グループ TEL 059-330-7735