

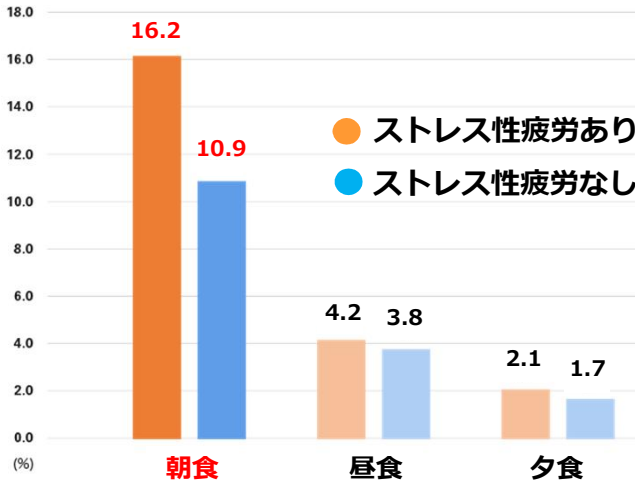


こころの安心 相談窓口  
エイジェック 新宿本社  
担当: 鈴木・石田・古山

エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。  
今年度のストレスチェックを受検された方は、結果レポートがお手元に届き始めているかと思います。  
「現在」のストレス状態についてご確認いただき、セルフケアやメンタルヘルスケアに役立ててください。

さて、前月号でセルフケアの重要性をお伝えしましたが、何か特別なことを行うだけがセルフケアではありません。日頃の生活習慣を見直し、ストレスを溜めないように健康的な生活を送ることも立派なセルフケアの一つです。 今月号では、朝食とストレスの関係、運動とストレスの関係についてお伝えします。

### あなたは朝食アリ？ナシ？ ストレス性疲労と朝食の関係



出典：オフラボ 平日の「朝食」食べる派？食べない派？食とストレスの関連を女性7万人の調査から分析

ある調査によると、「**ストレス性疲労あり**」と答えた女性の多くは、**平日の朝食を摂らない傾向にある**ようです。

左のグラフは、ストレス性疲労があり、なしと答えた女性それぞれの3食習慣について調べたものです。昼食、夕食にはほとんど差は見られませんが、朝食については、**ストレス性疲労あり女性の割合が16.2%、ストレス性疲労なし女性の割合は10.9%と「約5ポイント」の差**がありました。

女性だけが対象の調査ではありますが、ストレス性疲労と朝食には深い関係があると言えそうです。朝食をしっかりとることは、ストレスケアに繋がるのではないのでしょうか。



### 不安感には筋トレが効くかも？ ストレスと運動の関係

#### 「運動不足度」チェックリスト

出典：Doctors Me

- 上の階に行くときはほとんどエレベータやエスカレータを使う
- 体を動かすのは億劫だ
- 夕方や夜などに、1日の疲れを感じやすい
- 階段を少し上がっただけでも、息が切れて疲れる
- 休みの日は家でゴロゴロしている
- しばらく体重を測っていない
- ちょっとした距離を歩かないといけないとわかるとうんざりしてしまう
- 運動する時間がとれない
- 最近疲れやすい
- 動き出すのが億劫だ

ストレスケアの有効な手段の一つに、適度な運動があります。実は**運動の種類はあまり関係なく、例えば筋トレでも効果がある**という研究結果も発表されています。それによれば、**不安感の強さやジムに通う回数は関係なく、運動を行うだけで効果が認められたとあります。**つまり、「運動する」だけで、ストレス発散に一定の効果があるようです。今の季節、スポーツの秋ともいえます。心身の健康のため、運動することを意識してみてくださいはいかがでしょうか。

当てはまる数が・・・

- 2個以下 : 日常生活においては充分です。
- 3～7個 : 運動量が足りてません。
- 8個以上 : **運動不足度 MAXです！**

お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL :

[counselor@agekke.co.jp](mailto:counselor@agekke.co.jp)

