



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。
花粉症の方にとってはつらい季節になりますが、暖かい日差しを感じると気持ちがほっと緩む気がしますね。
緊急事態宣言が延長された地域もあり、まだまだ行動制限や自粛が求められています、「出来ること」と「控えること」のメリハリを大事にしましょう。

今月号は【**運動不足とメンタルヘルスの関係性**】、【**メンタルヘルスケアに効果のある運動**】についてお伝えします。最近、運動していないと感じる方は参考にしてください。

運動不足とメンタルヘルスの関係性

コロナ禍による自粛、在宅・テレワークの推奨など、以前より外出や運動をする機会が減っています。実は、運動不足はメンタルヘルスにも影響があることはご存知ですか？ 運動効果の研究では、**週1回以上の運動習慣があるグループは、仕事上でストレスがあっても抑うつ症状が少ない人が多く、また、有酸素運動量が少なかったグループは、多いグループよりうつ病を患う確率が約75%も高い**、という結果も報告されています。

運動がメンタルヘルスに良い影響をもたらす理由



健康に良い事をしている、
目標を達成できたなど
自信の獲得

悩み事から運動へ
考えが移るなどの
気晴らしの効果

身体が温まること
による
リラックス効果

身体活動量が増えることによる
睡眠改善効果

メンタルヘルスケアに効果のある運動

メンタルヘルスケアに効果のある運動は、「**有酸素運動**」と「**一定のリズムを刻むリズム運動**」といわれています。**頻度は、週1回1時間程度でも効果がある**そうです。時間がない方も試してみてもいいかもしれません。

コロナ禍でも継続できるおすすめの運動



① **その場足踏み・踏み台昇降**
前を向いて姿勢よく立ち、
その場もしくは安定性のある
低い踏み台を使用して足踏み。

② **動画を用いたダンス運動**
動画を見ながら行う
ボクササイズやエアロビクス等
ダンス運動。

③ **ウォーキング・ジョギング**
有酸素性のリズム運動の代表格。
ただし、外で行う場合は
感染予防対策をお忘れなく。

出典: 永松 俊哉 「抑うつ改善に及ぼす運動の効果」(総合病院精神医学、2013)

「こころの体温計」

気になることがあるときは、
心の健康状態を確認してみましょう。
睡眠の状態もチェックできます。

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ
金魚などの絵になって表示されます。



お悩みやご相談は

【**こころの安心 相談窓口**】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

