



体を動かして心をほぐそう

「最近、理由のない不安や疲れを感じる。頭がボーっとして働かない」と感じることはありませんか？ 日常の忙しさや人間関係のストレスの中で、私たちの心は知らずに疲れてしまうことがあります。心の健康には「リラックスする時間」も大切ですが、実は「体を動かすこと」も心を元気にする大きな鍵を握っています。

【心の健康に役立つ運動】

有酸素運動や筋力トレーニングなど、繰り返し行うリズムカルな運動が効果的だと言われています。また、ストレッチやヨガもストレスや不安の軽減に効果があることが分かっています。



ウォーキング・ランニング



サイクリング



筋力トレーニング



ストレッチ・ヨガ

【ストレスが軽減される仕組み】

運動をすると、脳内に心のバランスを整えてくれる「セロトニン」（通称：幸せ物質）が分泌されます。セロトニンが増えることで、運動後に心地良さやスッキリ感を得られ、ストレスの軽減に繋がります。

【どのくらい運動したら良い？】

世界保健機関(WHO)のガイドラインでは、「週150分うっすら汗をかく程度の運動」が非常に効果的であるとされています。週150分と聞くと長く感じるかもしれませんが、以下のように分けても同じ効果があります。

- ・1日30分のウォーキングを週5回
- ・朝と夕方に15分ずつに分けて歩く

また、この時間に届かなくても、「少しでも体を動かすこと」自体が、気分の落ち込みやストレスを防ぐ良い影響を与えることが分かっています。

まずは「心地良い」「スッキリした」と感じるペースで、心と体をリフレッシュさせてみましょう。

