



お元気ですか？



あなたのこころ



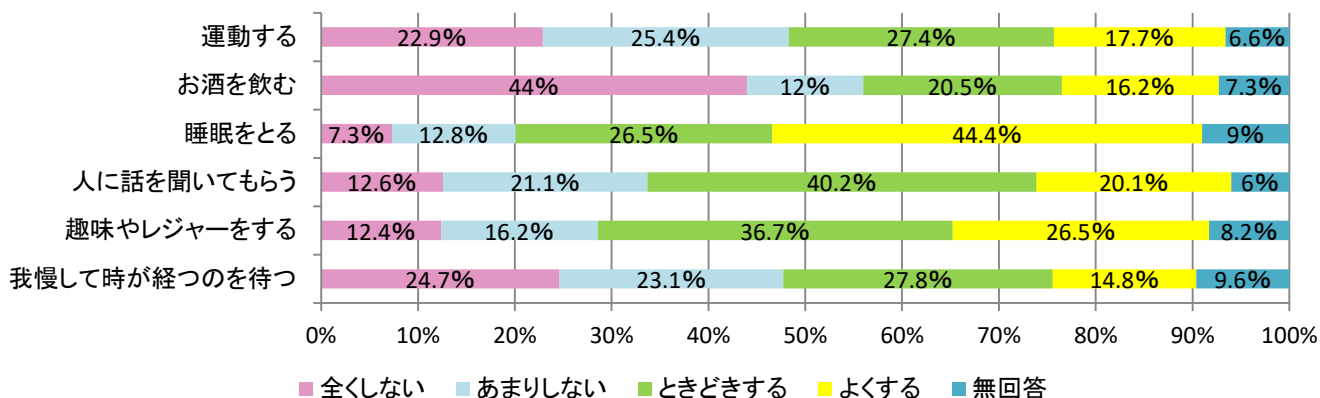
こころの健康と運動

運動は、日常生活の中でも気分転換やストレス解消につながることで
こころの健康づくりの一次予防として有効であると言われています。

出水市の現状

平成30年度にこころの健康に関するアンケート調査を実施しました。下記グラフは日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレスを解消する方法についての回答です。「よくする」こととしては、「睡眠をとる」が最も高く、次いで「趣味やレジャーをする」、「人に話を聞いてもらう」の順になっています。「運動する」と答えたのは、「よくする」「ときどきする」を合わせても、45.1%と少なく、半数以上の人が運動習慣がありません。

日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレスを解消する方法



「睡眠をとる」ことは、疲れた体を回復させ、同時に明日への活力を養うために大切ですが、寝たり起きたりダラダラと過ごすだけでは、気持ちが沈みがちになってしまいます。身体を動かすことで交感神経が活発になり、物事を前向きにとらえやすくなります。

運動は生活習慣病の予防にもつながります。身体とこころの健康のために日常生活に運動を取り入れてみませんか。



運動で
こころと身体
リフレッシュ



運動の効果 その1 リラックス効果

ストレスがたまると、身体は常に緊張状態になります。これは、自律神経の交感神経が過剰に働くため、それだけこころと身体は密接に関わっています。身体の緊張をほぐすことで、こころの緊張もやわらぎます。

リラックスには、忙しい生活の中でも簡単に行える複式呼吸やストレッチがおすすめです。意識して身体とこころを緩める時間を日常の中に取り入れることが、ストレスを過剰にためこまないことにもつながります。

生活のすきまに腹式呼吸を ポイントは、「ちゃんと吐く」ことから

- ①椅子に腰かけて、背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手をあてます。
- ②頭の中で「いーち、にー、さーん」を数えて、ゆっくり息を吐き出します。
- ③同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。
- ④この動作を5分くらい繰り返します。



運動の効果 その2 ポジティブになれる

身体を動かすことで、交感神経と副交感神経のバランスが整い、快感や多幸感をもたらす「ドーパミン」やこころを安定させる「セロトニン」などの物質が分泌されると考えられています。

激しい運動より少し心拍数が上がる程度の有酸素運動が適しています。ウォーキングや軽いジョギングがおすすめです。



運動の効果 その3 睡眠リズムを整える

日中の適度な運動は、入眠作用をもたらし、良質な睡眠へとつながります。ただし、寝る直前の運動は興奮を招くので避けましょう。

忙しくて運動する時間がない人は、ながら運動（筋トレ）がおすすめです。

- ☆テレビを見ながら足ふみ・・・できるだけ膝を高く上げて足ふみ
- ☆歯みがきしながら、片足立ち・・・太ももと床が水平になるくらいまで上げる
- ☆台所で、かかとの上げ下げ・・・10回くらい繰り返す
- ☆台所で、片足を伸ばして後ろに上げる・・・10回くらい繰り返す。
- ☆お風呂につかりながら、合掌のポーズで胸の筋肉に力を入れる
・・・10秒くらい力を入れて、10秒力を抜いてを繰り返す