

# メンタルヘルスコラム

## 春から始めよう！健康習慣

春風の心地よい季節になりました。人事異動や新入職員など新しい環境に身を置く人も、そうでない人も、職場環境や人間関係の変化がある時期ですね。わくわく気分もあるけれどストレスが溜まりがちになる人も。ストレスが溜まった状態が続くとこころやからだに異常が出たり、病気になってしまう可能性も高くなります。ストレスを受けていることに自覚があまりなくても、肩が凝ったりイライラしたり、からだの方からサインが出ることがあります。そういったストレスを上手に解消できる「運動」についてお伝えします。

### ストレス解消に運動は効果あり

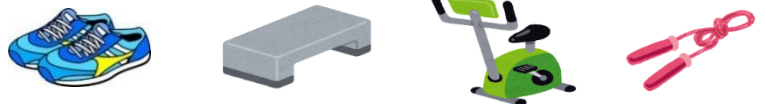
ストレスは早めに解消したほうがいいと頭では分かっているけど、多くの人は週末にまとめて疲れをとるリズムで生活しています。しかし、現状では休日に充分休むことができず休日が終わってしまい、ストレス解消ができなかったという結果になっていることも。そのため、月曜日の朝、気分が憂うつになるという状態になってしまいます。からだもこころも健康な状態を保つには、ストレスの解消を先延ばしにしない生活に切り替えをしていく必要があります。つまり、ストレスは1日ごと解消することが大切です。

さまざまなストレス解消法がありますが、1日ごとのストレス解消法でもっとも効果を実感しやすいのは「運動」だといわれています。運動したあとは爽快感が得られ、肥満の予防だけでなく、メンタルヘルスにとっても良い影響をもたらしてくれます。



### 運動で脳内物質を上手に活用

運動すると自律神経のうち交感神経が活性化され、不安感や抑うつ感も改善されるため、考え方が前向きになるといわれています。脳内からエンドルフィンという物質が分泌されることで幸福感などが得られます。さらに、神経伝達物質であるセロトニンが増えることによって、こころが落ち着き集中力も高まります。セロトニンはリズムカルな運動によって活性化されるという特徴があり、一定のリズムを刻む運動を反復して行くと、セロトニンが神経を刺激してさらに効果が高まります。

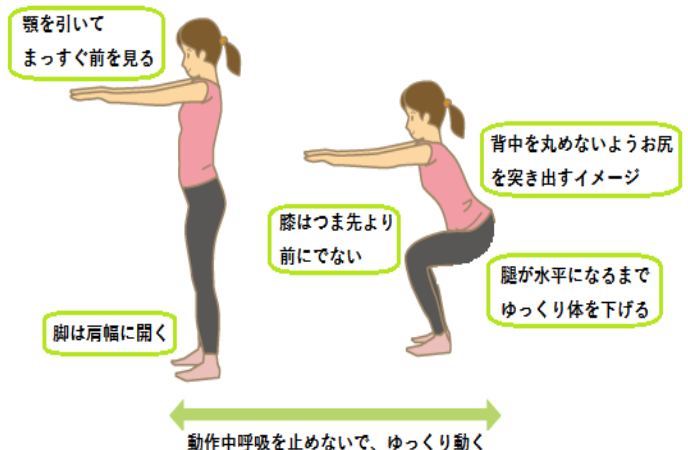


### 有酸素運動でストレス解消しよう

お勧めしたい運動は、ウォーキング、ハーフスクワット、踏み台昇降、エアロバイクなどの有酸素運動です。有酸素運動は、脂肪燃焼効果やスタミナがつくなどストレス解消以外にも良い効果があります。今回は、室内でも簡単に行うことができる「ハーフスクワット」を紹介します。足腰への負担が少ないことやテレビなどを見ながらでもできるので、継続して行いやすい運動ですよ♪

#### 【ハーフスクワットの方法】

- ① 両足を肩幅くらいに開き、つま先は前を向いた状態にする。
- ② 背筋をまっすぐ伸ばして胸を張り、両手は前に突き出す。
- ③ 太ももが床と平行になるまで10秒かけてゆっくりと体を下げていく。(中腰の状態)
- ④ 1~2秒止めて、その後、ゆっくり体を上げていく。
- ⑤ ①~④の動作を繰り返す。



「運動」は、自分に合ったものを選択し、比較的取り組みやすいものから始めるのが長続きするポイントです。楽しみながら、ストレス解消しましょう。