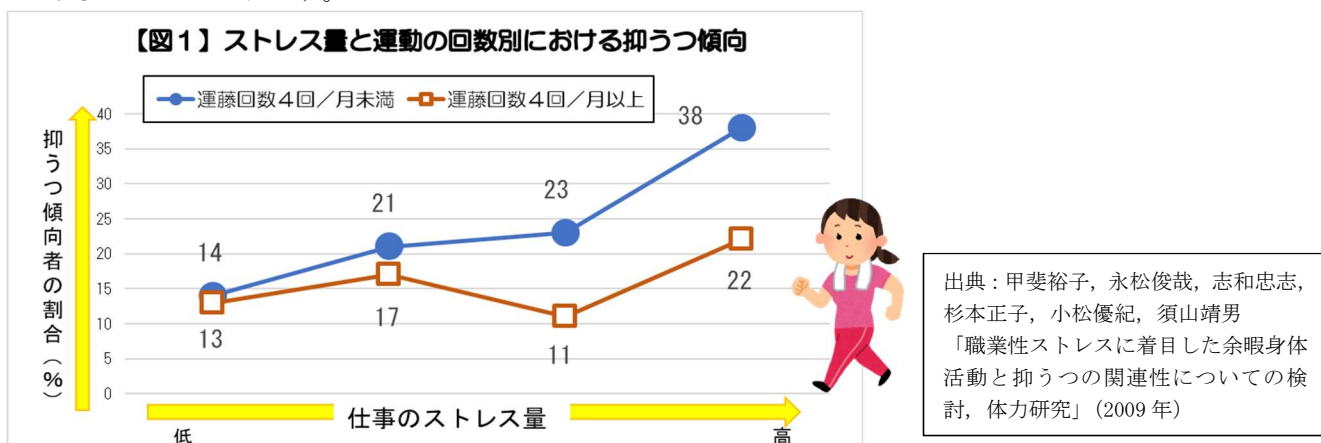


『ストレスが溜まっているときほど、運動が効果的！』

4月に入り、新しい生活を始める方や、職場での異動により新しい環境になる方など、生活に変化があるという方も多いのではないのでしょうか。その生活の変化により、身体やこころへの疲れが出やすく、ストレスを感じる方もいます。ストレスとなる原因は、仕事の内容や初めてのことへの挑戦、失敗や責任に対するプレッシャー、職場での対人関係など、人によって様々です。ストレス対処方法には、自分自身に合ったものを見つけることが大切ですが、今回はその中の一つをご紹介します。

みなさん、ストレス対処方法の一つとして、「ストレスが溜まっているときほど、運動した方がよい」ということを知っていますか？

ジョギングや水泳、ヨガ、ウォーキングなどの有酸素運動を続けることによって、「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンなどの神経伝達物質（神経と神経で連絡を取り合う物質）が分泌され、脳の中で感情や記憶を司る部分にセロトニンが伝達すると、精神的落ち着きが得られると言われています。下の図のように、運動を月4回以上やっているグループと、月4回未満実施しているグループを比較すると、前者の方が抑うつ傾向者の割合が低い傾向にあることがわかります。



しかし、「ストレスへの対処方法には運動がいい」と言われても、仕事が忙しい中でわざわざ運動のための時間をつくることのできないという方や、突然運動を始めることはハードルが高いと感じる方も多いでしょう。そのような方には、まずは「ウォーキング」から始めてみることをおすすめします。10分歩くと、おおよそ「1000歩」前後になるので、普段の生活において、プラス10分歩くことを習慣化することで、徐々に歩くことが楽しくなってくるかもしれません。ぜひ、これからの生活に取り入れて、身体とこころの健康を保てるように参考にしてみましょう。

【日常生活の中で歩数をプラス！】

- 通勤を車から公共交通機関（電車やバスなど）へ変更する
- 会社の昼休みに行くコンビニを少し離れたお店にしてみる
- 仕事中は1階上のトイレを使い、階段を上る癖をつけてみる など



参照元：スポーツ庁Web広報マガジン プラス「10」分のウォーキングから始めるストレス対策

作成：宇都宮市保健所健康増進課（令和3年4月）