

気持ちが落ち込んでいる時こそ 運動です！

健康になりましょう！

の文脈で「運動」を勧められることが多いと思いますが、運動は体の健康だけではなく、心の健康にも大きな効果があるのです。

気分が落ち込んでいる時は気持ちがモヤモヤなわけ

家に帰ってくるとソファやベッドにゴロンとしていませんか？もちろん、仕事や学業で何か失敗があると、何も考えずに閉じこもりたい！と思うのは自己防衛の一つですので、当たり前のことです。

でも、一人で塞ぎ込んでしまっていると、考えが悪い方向に進むことや失敗の後悔を思い出して、余計に気持ちが下がること、ありませんか？

気分が落ち込んでしまった時や失敗や後悔などによってストレスを受けると、気分を盛り上げようとしても、なかなか盛り上がりせず、むしろ不安や気分がモヤモヤして憂鬱な感情が強くなってしまいます。

誰でもあるストレス

全ての生物は常にストレスにさらされて生きています。特に私たち人間は脳皮質が発達していますが、ストレスを受けると、その脳皮質にある前頭葉という部分に強い影響がでて、感情や衝動性を抑えきれなくさせてしまうのです。ストレスを受けると怒り易くなったり、泣いてしまったりするのは、これが理由になります。

また、脳がストレスを感じると、幸せな気分や気持ちを高める脳内物質であるセロトニンやノルアドレナリンの分泌量が減ってしまうことがこれまでの研究で分かっています。これが、気分を上げることができず、落ち込んでしまう原因になります。

気分が落ち込んでいる時こそ！！

もちろん“嫌なことは寝て忘れよう”と言うのも一つの方法です。寝ることは「脳を休める」ことになるので一種のストレス解消法になります。しかし、不安や憂鬱な感情が強

ざると、寝ていても脳を休めることが出来ず、ストレスが解消されず、ストレスを慢性的に持ち越してしまう可能性もあるので注意が必要です。

そんな時は、「運動」をすることをお勧めします！

人は運動をすると、“幸福感”が上がると言われており、これは、幸せな気分を作り出してくれる「セロトニン」というホルモンが運動をすると増加することと関係があると考えられているからです。また、運動をすることで身体も脳も血の巡りが良くなりますので、身体のデトックスが促進され、脳も活性化され、集中力、思考力、記憶力が高まりやすくなります。

では、どのような運動が良いのかというと、

① ジョギング：ゆっくりと一定の速度で走りましょう

② サイクリング：ゆっくりと一定の速度で漕ぎましょう

どちらでも、景色を楽しみながらたまに立ち止まって空を見上げるなど30分程度を目途に、軽快にリズムカルな気分で行なうことをお勧めします。

気分が乗らない時やストレスを感じたと思った時、身体を動かす癖をつけてみてください！

* 参考文献

征矢英昭.メンタルヘルスを高める運動と脳機能:海馬の可塑性と軽運動.体力科学 59(1).2010

山本大誠.身体運動によるストレスへの対策.バイオメカニズム学会誌35(1).2011

仙波恵美子.私たちのライフスタイルと辺縁系. 自律神経 58(1).2021

(文責) 廣瀬聖一郎 (理学療法士)

