

## 噂の検証② 運動は気分が落ち込むところを救ってくれるのか？

5月と言えば、憂鬱になったり、疲れが出たりする、いわゆる“五月病“の季節。五月病は正式な病名ではありませんが、似たような症状に陥った覚えがある方もいらっしゃるかもしれません。

そこで、今回はこころの病、特に“うつ病”に注目して、運動は有効なのか、見ていきましょう。

○薬物療法と運動療法の効果を比較した研究



○ うつ病に効果的な運動の強さは？時間は？

結論は出ていませんが、運動の効果は広く認められており、弱めよりは強めの強度が、短いよりも長い時間のほうが、大きな効果が出ていると報告されています。

なぜ運動が効果的なのか？

- ✓ うつ病で脳細胞が委縮するのに対して、運動により脳細胞の増加に必要な蛋白質が増加
  - ✓ ドーパミン等の興奮ホルモンの増加で元気澆刺
  - ✓ セロトニン等の鎮静ホルモンの適正化で平穩に
- 等、様々な作用が確認されています。

とは言え、「身体がきつすぎて、動く余裕なんてありません」という方に無理に勧めてはいけませんので、身近で悩まれている方がいたら、「ちょっと散歩でもしてみたら？」くらいの予防的な意味での声掛けが必要と思われます。

結論として、運動は気分が落ち込むところの救世主になりうる可能性あり！です。

## 今月の三分体操

— ちょっとヨガ⑤ 美しい姿勢をつくる —

ヨガのポーズは形よりも、呼吸を意識して行いましょう！呼吸は1ポーズで3~5回、ゆっくりと繰り返します。痛みがある時は中止しましょう

指導員 R.Y

### ステップ1 長座



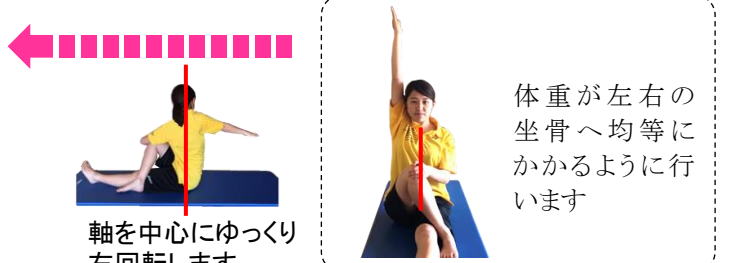
### ステップ2 交差



### ステップ4 軸回転(左右)



### ステップ3 脊柱の伸展



ステップ1~4を3回程度繰り返します。慣れてきたら、足の交差を反対にして行い、左右差を整えましょう