

噂の検証③② 座っている時間が長いとうつ病になりやすい!?

「暑い、暑い!」という酷暑もひと段落とはいかないようで、あまりの暑さに「運動はもう少し夏休み♥️」と、お休みの方もいらっしゃるかもしれません。しかし、“暑いから”と、ずっと部屋に閉じこもりつきりだと、気持ちまで落ち込んでしまうことがあります。最近、座っている時間が長いかな〜って思っている方は要注意です!

○アメリカ人女性5万人を10年間追跡した調査

(Lucas MR,2011年)

結果①: 身体活動時間が多いとうつ病の発症率低下



結果②: テレビ視聴時間が長いとうつ病の発症率増加



身体活動量が少ない、もしくはテレビ視聴時間が長い人ほど、うつ病の発症率が高くなっていました。

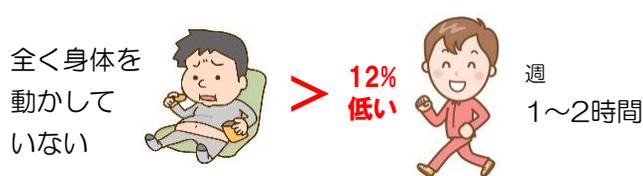
理由は、身体活動量が少ない人や、テレビを見る時間が長い人は、気分を落ち着かせる“セロトニン”や、気分を晴れやかにする“エンドルフィン”等の脳内の神経伝達物質が少なくなるためと考えられています。

それでは、最低でもどのくらい身体を動かしておけば良いのでしょうか?

○ノルウェー在住の約3万人を11年間追跡した調査

(Harvey SBら,2017年)

結果: 週1時間以上の身体活動でうつ病の発症率低下



これまでも身体活動量が少ない人ほど、うつ病の発症率が高くなることは分かっていたのですが、どのくらい身体を動かせば、うつ病を予防できるのかは不明でした。

この研究により“少なくとも週に1時間以上身体を動かすのが望ましい”という明確な指針が出たことから、暑さに負けず、少しでも身体を動かす意識を持ちましょう。

小中学校時代の夏休みの思い出として、最後の一週間になると“どんより”した気分になったことはありませんか?もしかしたら(宿題に追われて)身体を動かしていなかったのが影響していたかもしれないのです。結論として身体活動と心には強い関係があります!

今月の三分体操

-LOPSヨガ⑥-

LOPSストレッチ(16種目)にヨガを取り入れました。ヨガは呼吸を意識して行います。呼吸の基本は鼻呼吸で自分のペースで吸う/吐くをゆっくりと行います。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 M.Y

1. 股関節①



①膝を立て
足を腰幅より広く開きます



②息を吸いながら背すじを伸ばし
両膝を右に倒し
呼吸を2回行います
余裕があれば
右足を左脚の上ののせます



反対も行います

2. 股関節②



①四つ這いになります



②右足を両手の間に置き
左脚を後方へ引きます



③息を吸いながら背すじを伸ばし
吐きながら骨盤を下に押し
呼吸を2回行います



余裕があれば
上体を起こします

反対も行います