

運動がメンタルヘルスに与える影響



日々の仕事や生活の中で、気づかないうちに心が疲れてしまうことはありませんか？そんなときに効果的なのが「**運動**」です。運動は身体の健康維持だけでなく、**心の健康**を支える重要な役割を果たします。今回は、運動がどのようにメンタルヘルスを改善するのか、詳しくご紹介します。

運動がもたらす心への影響

① **ストレスを軽減し、気分を高める**

「エンドルフィン」というホルモンは脳内で「自然の鎮痛剤」として働き、幸福感をもたらします。

② **うつ病や不安症状の改善**

定期的な運動は、軽度から中程度のうつ症状や不安を軽減する効果があります。運動によって脳内のセロトニンやノルアドレナリンが増加し、感情の安定を助けます。

③ **集中力と認知機能の向上**

運動は脳の血流を促進し、神経の成長を助ける「脳由来神経栄養因子」の分泌を増やします。これにより記憶力や問題解決能力が向上するだけでなく、仕事中の集中力向上にも繋がります。

④ **睡眠の質改善**

適度な運動は睡眠の質を向上させ、不眠症の改善にも効果的です。運動によって体温が上昇し、その後体温が下がることで入眠を促進する仕組みです。就寝直前の運動は体を興奮させるので避けましょう。



職場で運動を取り入れるヒント

業務で忙しく、まとまった運動の時間が取れないという方は、隙間時間を活用しましょう！

- 昼休みに10分間のウォーキングチャレンジを実施
- 昼休みに5分～10分のリフレッシュ体操
- スタンディングデスクを活用し、座りっぱなしを防止
- 歩数を測定し、部署別対抗イベント実施

運動継続のヒント

「運動はメンタルヘルスに効く」と言われても、最初は続けるのが難しいと感じられるかもしれません。しかし、**無理なくできる範囲で始めて**、少しずつ運動を習慣にすることで継続することができます！仲間と一緒に続けてみましょう！

