

# 簡単なストレッチ運動が 心と脳を元気にする!?

## \* ストレッチはメンタルヘルスや認知機能に効果がある？

ストレスによる“気分の落ち込み”、“集中力の欠如”をなんとかしたい!と思う人も多いのでは?そこで、私たちは座りながらでもできる簡単なストレッチ運動がメンタルヘルスや認知機能※に及ぼす効果を調べました。

※課題を解く脳内での処理スピード

## \* ストレッチで脳機能もアップ!

成人男性(25~30歳)に、背筋を伸ばすなどの簡単なストレッチ運動(写真参照)を実施してもらい、運動の前後で気分と認知機能を測定しました。その結果、何もせずにイスに座っていた群(8人)と比べて、ストレッチ運動群(8人)では“不安感”が弱まり、“高揚感”が高まることがわかりました。また、脳で課題を処理するスピードも速くなりました。

## \* 始めましょう! オフィスで簡単ストレッチ

日常生活にストレスはつきものですが、ストレッチのような簡単な運動がストレスを軽減させ、あなたの心と脳を元気にする手助けになるかもしれません。多忙な毎日を送る人も仕事の合間や休憩時間に行ってみてはいかがでしょうか。

【出典】Sudo ら, Journal of Physical Education and Sport (2015)



公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究員

### 須藤 みず紀

#### Profile

- 博士(理学)
- 専門分野: 運動生理学
- 主な研究テーマ:  
脳と骨格筋の相互作用に着目した運動とメンタルヘルスの関係  
骨格筋の収縮と認知機能の関係

なぜ運動を行うと気分がポジティブになるのか? 運動は身体にどんな刺激を与えるのか? 生理学、生化学、行動科学の実験手法を用いて、生体内のミクロの変化から「運動-脳-骨格筋」の相互作用に着目したメカニズムの解明に取り組んでいます。

## Let's try! オフィスで“簡単ストレッチ”



①息を吐きながら脇腹を伸ばす



②膝を引き寄せて太ももの裏を伸ばす



③肘を持ちながら反対側の上腕を伸ばす

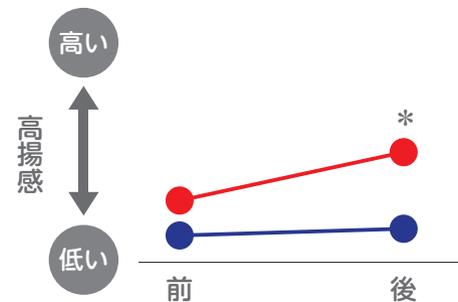


④息を吐きながら背中を伸ばす



⑤首を横に傾けて首すじを伸ばす

### ●ストレッチによる気分の変化



●ストレッチ運動群

●何もせずにイスに座っていた群

### 🔊 column

#### 可愛いペットにも運動が必要!?

動物の気分は、生活スタイルで変わるのでしょうか？

ネズミの研究では、運動を促す遊び道具を与えた部屋と何もない部屋のそれぞれで育てた場合、道具のあった部屋のネズミは不安や恐怖心が和らぐことがわかっています。

よく運動させることで、心が安定し、穏やかになるのかも！

