



# 余暇に運動すると、働く人の抑うつが半分に

働く人には多くのストレスがあります。強いストレスが続くと抑うつ状態になり、メンタルヘルスが悪化してしまうことも。今回は、働く人がどうすればメンタルヘルスを良好に保てるのか？のお話です。

メンタルヘルスに良い生活習慣というのはあるのでしょうか？実は、余暇で運動している人は、抑うつになりにくいことがわかってきています。我々の、勤労者812名を対象にした研究でも、全く運動しないグループに比べて、1週間に運動を2時間以上しているグループは1年後に抑うつになるリスクが約半分でした。この研究では、通勤での歩行についても調べました。しかし、通勤でいくら歩いていても、抑うつになるリスクは変わりませんでした。



働く人のストレス源は様々であり、個人では変えられないことも多いものです。ストレスと上手に付き合い、メンタルヘルスを良好に保つためにも、余暇での運動をおすすめします。

【出典】体力研究109号（2011年）

## 1年後に抑うつになるリスク

