



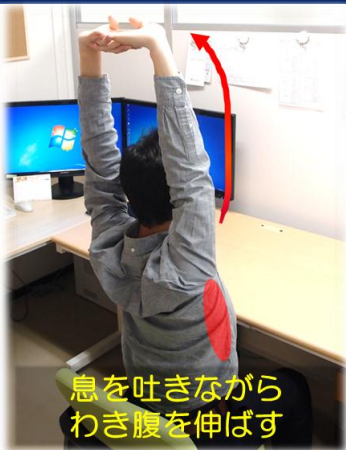
## “簡単な”ストレッチ運動が心と脳を元気にする!?

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、我々は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。

成人男性(25~30歳)に対して、背筋を伸ばすなどの軽いストレッチ運動(写真参照)を実施してもらい、そ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名)と比べて、ストレッチ運動群(8名)では“不安感”が減り、“高揚感”が高まることわかりました。また、脳で課題を処理するスピードも速くなりました。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 et al. JPES (2015)

### Let's try! オフィスで“簡単ストレッチ”



#### ストレッチによる気分の変化

