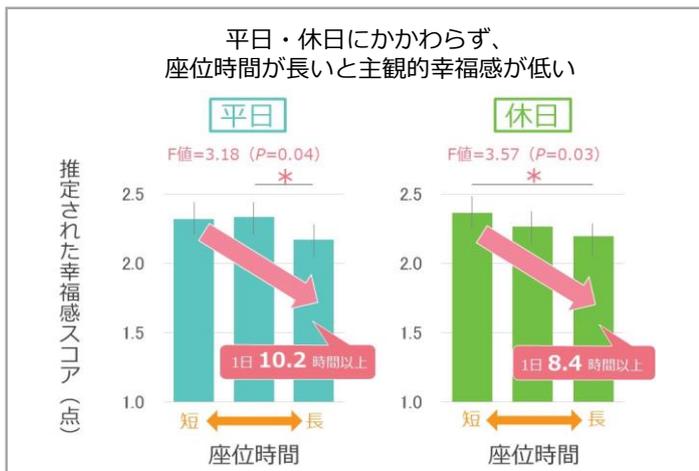


健康づくりウォッチコンパクト版を作成しました。身近な人に健康情報を発信するときにご活用ください。※内容は改変しないでください。詳細はホームページをご覧ください。

座りすぎと幸福感

メンタルヘルスは、今や大きな社会問題です。メンタルヘルスというと、抑うつやストレスなどネガティブな側面がクローズアップされがちですが、じつはポジティブな側面もあります。その中心が主観的幸福感です。運動している人は主観的幸福感が高いという研究がありますが、座りすぎと主観的幸福感の関連はわかっていませんでした。



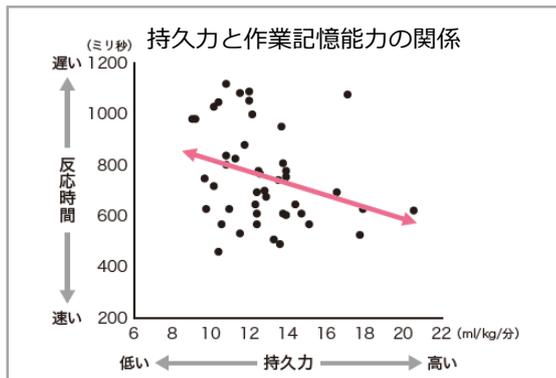
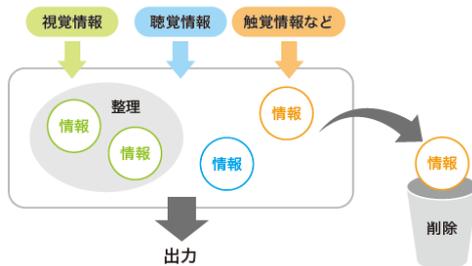
【出典】 Kaiら, JPFSM (2019)

公益財団法人 明治安田厚生事業団

当事業団体力医学研究所の研究結果では、平日・休日にかかわらず、1日の座位時間が長いと主観的幸福感が低いことがわかりました(図)。しかも、仕事の要因や社会経済状況、運動、心理的ストレスの影響を取り除いても、両者は関連していたのです。座りすぎ対策の王道は、座位時間を減らすことです。少なくとも30分～1時間に1回は立ち上がり、数分間歩きましょう。

持久力を高めて、仕事効率を向上させる

作業記憶能力のイメージ



【出典】 兵頭ら, 北米神経科学会議 (2018)

仕事をミスなく効率的に進めるために必要な脳の機能に、作業記憶があります。これは、ある情報を一時的に頭のなかにしまい、必要に応じて引き出したり削除したりしながら作業する能力です。この作業記憶能力は、加齢による脳の衰えとともにだんだん低下します。

当事業団体力医学研究所の研究で、地域の高齢者を対象に持久力と作業記憶能力の測定を行ったところ、持久力の高い人ほど作業記憶能力の成績が良く、また作業記憶を働かせているときの前頭前野の活動も高い傾向がみられました。

公益財団法人 明治安田厚生事業団

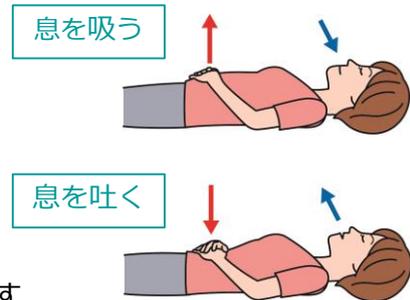
健康づくりウォッチコンパクト版を作成しました。身近な人に健康情報を発信するときにご活用ください。 ※内容は改変しないでください。詳細はホームページをご覧ください。

自律神経バランスを整えよう

自律神経は自分の意思でコントロールすることが難しいといわれています。息を吐くと副交感神経の働きが高まり心拍数や血圧が低下し、身体をリラックスさせるといわれています。イライラ、ピリピリしたときに、腹式呼吸で副交感神経のスイッチをONして、ゆったり気分を手に入れましょう！

【腹式呼吸の方法】

- ① 仰向けに寝て軽く目を閉じ、お腹に手をあてる
- ② 鼻から約4秒かけて大きく息を吸う
(お腹を膨らませながら)
- ③ 口から約8秒かけてゆっくり息を吐く
(お腹をへこませながら)
- ④ ②と③の呼吸を気持ちが変わるまで何度か繰り返す

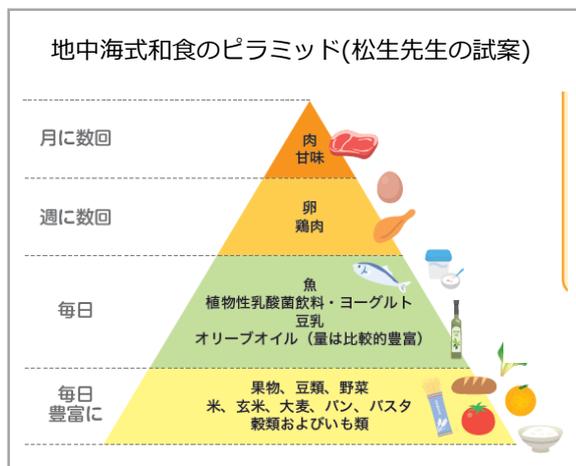


公益財団法人 明治安田厚生事業団

地中海式和食のすすめ

大腸内視鏡検査のエキスパートである松生先生は、地中海式食生活をベースにして、さらに和食を取り入れた地中海式和食を提案しています。その特徴は、①主食は穀物とする、②魚や野菜を多く、③肉を多用しない、④エキストラバージン・オリーブオイル※¹を使う、⑤発酵食品を摂る、などです。豆類や果物、ヨーグルトもすすめています。

※1 遊離酸度がオレイン酸換算で100g中0.8g以下のオリーブオイル



おすすめ!

オリーブオイル納豆

- ① 納豆をよくかき混ぜる
- ② オリーブオイル小さじ1~2杯
- ③ たれかしょうゆを加える

参考文献
・松生恒夫, 美腸と健康に効く! 「和食×オリーブオイル」の地中海式和食. 海竜社 (2020)

公益財団法人 明治安田厚生事業団