



筋肉を動かしてメンタルヘルスを良好に！



近年、メンタル面を良好に保つためには「運動」が有効であることがわかってきました。とはいえ、運動不足の解消になかなか取り組めない方も多いと思います。そこで、「運動」を「筋肉を使う」と置き換えてみてはいかがでしょうか？

「1日にたった10分間の運動でも効果あり！」

体力医学研究所では、メンタルが不調気味の成人男性を対象に、脚、背中、腕の筋肉を意識的に使うストレッチを10分間実施してもらう実験を行いました。その結果、たった10分間でも気分を向上させることがわかりました。

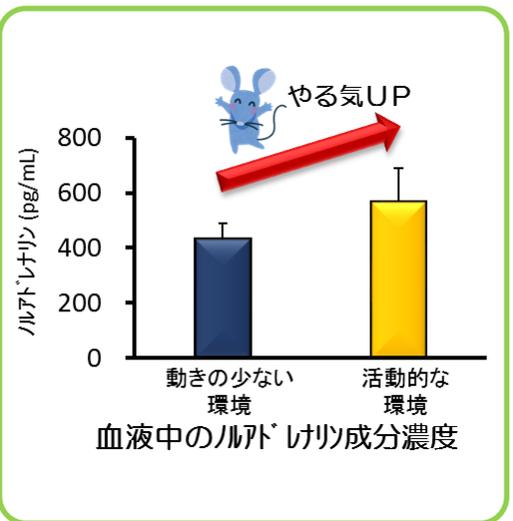
【出典】須藤ら，体力研究，2016



「筋肉を活発に動かすと...」

そこで当研究所では、ネズミを使って筋肉を活発に動かせる環境で過ごす気分とどんな効果が生じるのか実験を行いました。その結果、筋肉を活発に動かせる環境で暮らしたネズミは、筋肉が鍛えられるだけでなく、やる気を高める物質（ノルアドレナリン）が増加することがわかりました。【出典】Sudo et al., 体力

研究, 2017



メンタルヘルスを良好に保つために、階段を使用する・時々立ち上がる等、日常生活の中で「筋肉を使う」ことを意識してみてくださいはいかがでしょうか？