

健康人で行こう！

“ストレス”は体を動かして解消するのが効果的！

皆さんは“ストレス”がたまったとき、どのように解消していますか？ ストレス解消法に優劣をつけることはできませんが、実は日常的なストレスに関していえば、“体を動かして解消”することが最も効果的だそうです。ストレスと運動に関する研究は長年続けられていて、研究レポートの数も数え切れないほどあるそうですが、それらによれば、いずれのストレスの場合も、その解消には“有酸素運動”だけでなく、“筋力トレーニング”も効果があるとされています。



運動でストレス解消できるのは、このような理由からです

●体力がつくと、心の受容力（キャパシティー）が大きくなる

体力が低下しているとストレスを感じたときのダメージも大きく、すぐに凹んでしまうそうです。一方、体力がつくと疲れに強くなって自分に自信が付き、多くのストレスをやり過ごせたり、冷静な判断を働かせるだけの余裕を持つことができ、心の受容力が大きくなるそうです。



●快感を感じて、ストレスを忘れてしまう

運動をしていると手足の動きや筋肉の動きに意識が集中します。また、気持ちよく体を動かせば快感が得られます。この「集中」と「快感」が、目の前のストレスを忘れさせてくれるそうです。

●体を動かすと、よく眠れる

運動不足で血行が悪くなると、血液中に疲労物質の乳酸がたまりやすくなり、神経を高ぶらせ、睡眠を妨げる原因になってしまいます。睡眠は1日のストレスをリセットさせてくれる大切なもの。運動してしっかり体を動かせば夜はグッスリ眠れることは、皆さんも経験上あるのではないのでしょうか。

ストレスを解消してくれる運動のポイント

「飽きずに」「楽しく」「気持ちよく」がストレスを解消する運動のコツです。では、ストレスを受け流し、ストレスに強くなるにはどのような運動法がよいのか？ 4つのポイントをご紹介します。



●「空間移動」を兼ねた運動

スポーツジムのように、いつも同じ壁を見るだけの運動では飽きてしまうので、野外ウォーキングやサイクリングなど、空間を移動する運動を組み合わせしてみましょう。空間移動で快感やドキドキをたくさん体感することが、ストレスで疲れた心を再び元気にさせてくれます。特に自然の多い場所では、木々のにおいや小鳥のさえずり、川のせせらぎが心地よく嗅覚や聴覚を刺激してくれるでしょう。

●「気持ちいいペース」をキープ

自分に合った運動の強度や時間は、体力や年齢、性別によっても違います。他人が勧める運動が、必ずしも自分に合っているとは限りません。ですから、運動をしていて「疲れる」「飽きる」と感じた時は見直しのサインなので、強度や時間を変えるか、違う運動に切り替えてみましょう。ストレスを解消するための運動には、疲れる・飽きるなどの不快感はNGサインです。

●セロトニンを活性化させる「リズム運動」を

一定のリズムを繰り返す運動をすると、心の安定をはかるホルモン「セロトニン」の分泌が高まります。特にウォーキング、ジョギング、サイクリングのような一定の動きを繰り返す運動は、セロトニンの活性化に適しています。また、ストレッチやヨガは呼吸法を取り入れているため、これらもセロトニンの活性化が期待できます。

●ながら運動ではなく、運動のための「時間をしっかり確保」する

1日20～30分でも良いので、時間をしっかり確保して運動をしましょう。時間のない時は“ながら運動”でいいだろうと思いがちですが、しっかり時間を確保して行った方がベターです。その理由は、運動は筋肉の動きや呼吸、リズムを意識して行わないと、運動効果や快感の感じ方が薄くなるからだそうです。

気分を切り替えるためにも、体を動かす楽しさに没頭することが大事ではないのでしょうか。

運動はたまにたくさんやるより、少しずつでも毎日やる方が体力増強効果はもとより、ストレス解消にも適しています。また、運動法がワンパターンになってしまうと飽きて続かなくなってしまうので、日替わりで今日はウォーキング、明日は水泳と、様々なメニューを楽しんでみてはいかがでしょうか。また、同じ運動をやる人たちと交流したり、同じくらいの体力の人たちと一緒にやる方がやる気も持続しやすくなるため、スポーツクラブやサークルの加入、運動イベントなどに参加してみるのも良いのではないのでしょうか。

