



ココロが軽くなる

独立行政法人  
国立精神・神経医療研究センター  
認知行動療法センター長  
大野 裕



運動は記憶力の低下を防ぐ

暑い夏がようやく終わると、食欲の秋がやってきます。秋はまた、運動をするのに良い季節でもあります。適度な運動は体だけでなく、脳にも良い影響を及ぼすことがわかっています。

脳への効果でよく知られているのは、運動の認知機能低下予防効果です。私たちは誰でも年をとってくると記憶力が落ちてきます。体験さえも忘れてしまふ認知症は病気ですが、年齢とともに記憶力が落ちてくるのは生理的な変化で、やむを得ないところがあります。ところが、年とともに落ちてくる記憶力の低下を防ぐことができるのです。

うつ病の治療にも役立つ

運動はまた、気持ちを持ち上げる効果があることもわかっています。辛い体験をして気持ちが落ち込んでいるときに運動すると、気持ちが軽くなっていくのです。もちろん、うつ病のために日常生活に支障が出てきているようであれば、休養しながら治療を受ける必要があります。しかし、治療を受けて体が軽くなってきたら、体を動かすことを考えてください。運動がうつ病の治療に役に立つという研究成果が報告されています。

運動がうつ病治療に役立つという研究報告があります



運動は心のリフレッシュに役立つ



気分がスッキリしてきた



運動は、なぜ心の健康によいのか

運動が気分の落ち込みに効果がある、その理由については、よくわかっていません。体を動かしていると考え込まないですむとか、気分転換になるとか、いわゆる心理的な効果があるという人がいます。快感を引き出す脳の中のエンドルフィンと呼ばれる化学物質が増えるという人や、うつ病で減っていると思われるセロトニンを増やすという人もいます。理由はどうであれ、効果があるというのはいかならぬことです。

有酸素運動が効果的

治療が必要になるほどではない軽い落ち込みに対しても、運動は効果的です。有酸素運動と呼ばれる、呼吸が速くなるような運動がとくに効果があるとされています。イヤなことがあつて落ち込んでいるときや、なぜか気分が晴れないときには、無理のない範囲で体を動かしてみると良いでしょう。

