

運動はメンタルの健康に効果的！

コロナ禍での不安やストレスを感じている人は
とりあえず運動をしてみませんか！とても効果的なんですよ



保健師：大岡睦子

どんな運動がいいの？



自分がやりたい運動なら何でもいいです！
とりあえずやってみるなら「ウォーキング」を！
いつでもどこでも一人でも始められます。
お金もかかりません。時間や強度など調整が出来ますよ。

どれくらい運動したらいいの？

運動量は多ければいいというものではありません。
45分の運動を週に3~5回行うと効果が最大！
グループで運動している人は特にメンタルヘルスが良好です。
反対に運動を1日3時間以上やっている人や、月に23日以上
行っている人はメンタルヘルスが悪化しやすい傾向になります



運動は年齢・人種・性別・世帯収入・
教育レベルに関係なくメンタルヘル
スを全体的に改善する。
(イエール大学)

運動を行っている人は行ってい
ない人に比べて、年収が200万
以上少なくとも、心理的な幸福
感は同じレベルになる
(オックスフォード大)

運動不足はメンタルヘルスを悪化させる要因になります。
たった25分のウォーキングによって、気分がよくなり、ストレスが減りより多くの
エネルギーが得られます。気持ちが晴れない憂鬱な気分になっている時こそ運動
をするべきです。 (不安治療ディレクター・ジャスパースミッツ)