

ストレス解消には運動が効果的

現代社会では、老若男女を問わず多くの人がストレスを抱えています。こうした「ストレス社会」では、ストレスと向き合い、時に発散することが大切です。

ストレスを解消するのに効果的な方法は「運動」です。適度な運動は、ストレスを和らげるだけでなく、筋肉や血管など体にも良い影響をもたらします。

今回は、ストレスと運動の関係性や、効果的な運動方法、セルフケアのコツについて解説します。

ストレスの原因

ストレスとは、外部からの圧力や刺激により心身が緊張状態になることです。こうした圧力や刺激を「ストレスラー」と呼びます。ストレスラーは、大きく3種類に分けることができます。

【物理的ストレスラー】

気温、二オイ、騒音など



【科学的ストレスラー】

薬 酸素欠乏、公害物質など



【社会的ストレスラー】

人間関係、職場環境、家庭環境など



このように、日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因となっているわけです。その変化は、必ずしも辛いことや悲しいことばかりではありません。進学や就職、結婚、出産などの喜ばしい出来事でも、ストレスの原因になる場合があります。

様々なストレス反応

ストレスを受けると、心理面・行動面・身体面で様々なストレス反応が表れます。



【心理面】

イライラ、不安、気分の落胆、無気力、思考力や集中力の低下



【行動面】

過食、拒食、飲酒量の増加、吃音きつおん、攻撃的な行動引きこもりなど



【身体面】

頭痛、肩こり、腹痛、腰痛、疲労感、食欲の低下、めまい、便秘、睡眠障害など



ストレスと運動の関係性

ストレス解消には、適度な運動が効果的です。運動には、気分転換やリラクゼーション効果の他、睡眠のリズムを整える作用があります。

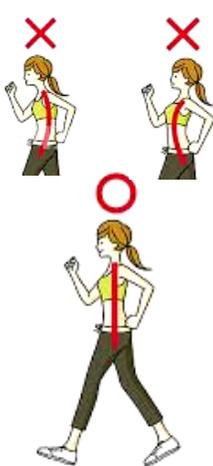
【軽い有酸素運動】

ウォーキング・ランニング・サイクリングなどの有酸素運動は、よりオススメです。特に、ウォーキングは継続しやすく、ふくらはぎの筋肉に作用して血流改善や疲労回復の効果も期待できます。

《ウォーキングのポイント》

・体を真横から見て耳、肩、腰、骨盤の位置が一直線になるように上半身をまっすぐ維持する

・足を開いたとき、体の中心軸がぶれないようにする



・歩く時の15mほど前方を見るように意識する

・歩く時は、かかとから着地する



【ストレッチやヨガ】
筋肉をほぐすストレッチや、自律神経を整えるヨガもストレス解消に効果的です。

《肩・胸・背中呼吸筋ストレッチ》

★肩

・息を吸いながら、肩を上げる
・息を吐きながら、肩を後ろに回して戻す

★胸

・手を後ろで組んで、ゆっくりと息を吸う
・息を吐きながら肩甲骨を寄せ、胸を開きつつ、手を後ろ斜め下に伸ばす

★背中

・椅子に座り、手を胸の前で組む
・息を吸いながら腕を前に伸ばす
・息を吐きながら、腕を戻す



ご紹介したような簡単な運動でも、ストレス解消に効果があります。仕事の休憩時間や休日、ちょっとした空き時間に行ってみてはいかがでしょうか。

また、日頃からリラックスできる機会を作るなど、セルフケアを行うことでストレスを溜め込まないようにしましょう。(吉田)

○参考資料

サントリーウェルネスOnline

5月は真夏並み!?今から始める紫外線対策



初夏の陽気でお出かけしたくなる5月。お出かけ前の紫外線対策はしていますか？

紫外線は一年中降り注いでおり、真夏以外でも紫外線対策は必須です。

とくに5月は紫外線の量が増えてくる時期です。お出かけ前にはしっかりと対策を行いましょう。

紫外線対策が必要な理由



私たちが浴びている太陽の光は「赤外線」「可視光線」「紫外線」に分けられます。さらに紫外線はUVA・UVBの種類があります。

【UVA】：皮膚の奥、真皮層にまで届き、大きなシワやシミ、たるみの原因になります。

【UVB】：表皮（肌の表面）が赤くなる日焼けを起こし、シミにもつながります。皮膚を乾燥させてシワの原因にもなります。また長時間浴びることで皮膚力につながることもあります。

紫外線は人の体へ悪影響をもたらすので徹底した対策をしましょう。

5月の紫外線量と特徴



紫外線対策は「紫外線の強さを意識すること」が重要です。気象庁で紫外線

編集後記



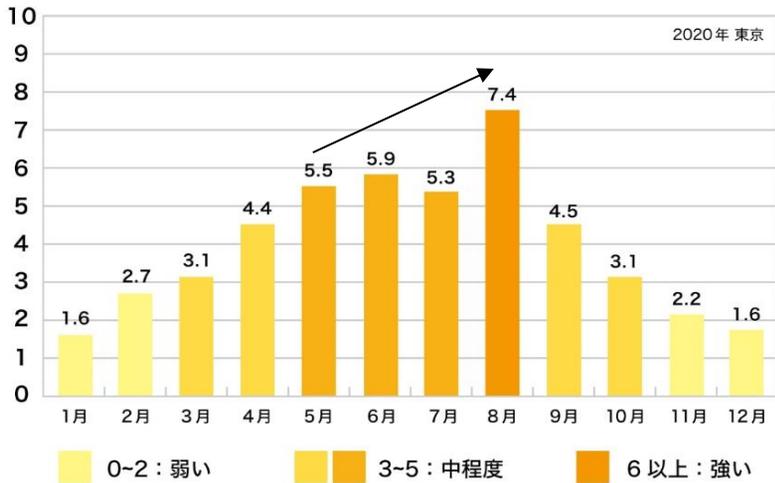
昨年から我が家の息子（10歳）と娘（8歳）がサッカーを習い始めました。これを機に、勉強になるということで休日はサッカー観戦に行くことが定番になりました。おまに観戦に行くのは、群馬のサッカーチーム「ザスパクサツ群馬」です。ホーム戦は自宅の近くで開催するので、都合のつく限り、出かけています。



今までサッカーには全く興味がなかったのですが、応援に行くと頑張る選手の姿に、勝つてほしいと心が動くようになりました。家族それぞれに応援したい選手ができて、より盛り上がっています。2月に今シーズンがはじまりました。今のところ順調とはいえず、調子が悪い状態が続いています。チームの強みである堅守速攻スタイルを生かして、今年も頑張ってもらいたいです。（岡本）

の強さを数値化した『UVインデックス』を毎日発表しています。弱い時間帯を考慮した値0から、非常に強い日の値として12、13までの水準を設けています。数値6以上の「強い」は、できるだけ控え、帽子や長袖シャツの着用、日焼け止めの利用を推奨する紫外線の強さです。

UVインデックスの年間推移グラフ



5月になると、「中程度」以上の日が多くなります。「中程度」から日中は日陰に入る、できるだけ長袖シャツを着用、日焼け止めを塗る、帽子をかぶる等の対策が必要です。しっかりと紫外線対策を行う人が多い7～8月に対

し、初夏は紫外線対策を忘れる人が多いことを考えると、むしろ5月の方が紫外線の影響を受けやすい時期です。紫外線指数をチェックし、対策を実施しましょう。

紫外線対策のポイント



◆日焼け止めを塗る

日焼け止めPA分類（シミやシワの発生に関わるUVAの防止効果の程度を表示）とSPF値（肌が赤くなる日やけの原因になる紫外線UVBを防ぐ強さ）の表示があり、紫外線量やシーンに応じて使い分けましょう。しっかりとつぶり、まんべんなく塗ることが大事です。2～3時間ごとに塗り直しをしましょう。

◆帽子や日傘、サングラスなどを使う

紫外線は目にも影響して、白内障の原因にもなります。サングラスやUVカットの眼鏡を使って目を守ることも大事です。



◆UVカット効果のある服を着る

◆紫外線カット効果のあるカーテンを使う

日焼けをしてしまったら

◆冷やす

日焼けをしたらまずは肌を冷やすことがとても重要です。

日焼けは肌がやけどした状態です。冷やしてダメージの悪化を防ぎます。ぬれたタオルで保冷剤やビニール袋に入れた氷水をくるみ、患部に直接あてて15分～30分程冷やします。



赤く水ぶくれになったり、痛みがひどかったりする場合には、皮膚科へ受診をおすすめします。

◆いつもよりも多めに水分を補給する

紫外線のダメージを受けた肌は、水分を逃がしやすく乾燥しやすい状態になっています。そのため、化粧水などでいつもよりもしっかりと肌うるおいを与えてあげる必要があります。



また、日焼けした後は体全体の水分が失われています。いつもより多めの水分補給を心掛けましょう。



◆早く寝て睡眠をしっかりと取る

睡眠中は成長ホルモンの活動が活発になりますので、日焼けした肌を修復するために、いつもより早めに布団に入ることをおすすめします。睡眠時間は7～8時間程度と長めに眠るようにしましょう。（一之瀬）

参考文献：Tenki.jp、NHK健康チャンネル
ロート製薬