

たくさん歩くほど心は晴れやか？ 歩数と心の健康の深い関係

歩くことは、心臓の病気や死亡リスクを下げることは分かっています。では、歩くことは「心の健康」にはどう影響するのでしょうか？ 「歩くと気分がスッキリする」…そんな実感をお持ちの方は多いはず。最新の研究（18歳～91歳までの約10万人を対象とした大規模分析）によると、**どの年齢層であっても「1日の歩数が多いほど、抑うつ症状が少なく、うつ発症リスクも低い」**ことが明確に示されました。また「具体的に何歩歩けば、心を抑うつから守れるか」という明確なラインが示されましたのでご紹介します。

●どれくらい歩けば効果がある？（5,000歩未満の人と比較した場合）

| 歩数(1日あたり) | 効果 |
|---|---------------------------------|
| 5,000歩以上 | 軽度の改善 |
| 7,500歩以上 | 明確な改善（抑うつ状態の方が 42%も少ない ） |
| 1日の歩数が 1,000歩増えるごとに 、抑うつ発症リスクが 9%減る | |

●なぜ、ただ「歩くこと」が心に効くのか？

| 生物学的要因(身体・神経の働き) | 心理社会的要因(心の働きと環境) |
|----------------------|--------------------|
| 脳の炎症を抑える：ストレスに強い体を作る | 自己効力感、自尊心の向上：自信がつく |
| 脳の活性化：気分を明るくする神経が活発に | 睡眠の質向上：疲労が抜ける |
| 神経の柔軟性：ストレスを受け流す力がつく | つながりの創出：社会的な交流が増える |

つまり、歩くことは「体」と「心」の両面から、気分を良くする効果が期待できます。

●歩くことは、うれしいことがたくさん

歩くことは、あなた自身の「体」と「心」を自分の力で手軽にスイッチオン!する方法です。「1日10,000歩」を目指す必要はありません。**まずは今の歩数にプラス1,000歩(目安:10分の散歩)**。たったこれだけで、将来うつ状態になるリスクが9%も減ることが分かっています。一度にたくさん歩くのが難しい方でも、日常生活の中で歩く機会を増やすだけで十分です。さらに、座ったままでできる運動や、外出して人と交流することも抑うつ予防に効果的です。「完璧よりも、心地よさ」を大切に。今日から、心と体のスイッチをONしていきましょう!



Bizzozero-Peroni B et al. Daily Step Count and Depression in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA Netw Open. 2024 Dec 2;7(12):e2451208.

発行元：株式会社スイッチオンサービス 編集者：調査研究室 今田・藤本

内容に関するご意見やお問合せ、勉強会の講師などのご依頼は、こちらまで⇒



オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している体操教室です。老若男女どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です。

【春にむけてちょっと身体づくり】



QRコードを読み取り
ご視聴ください。

- ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？
簡単な体操ですので、当日LIVE配信、お気軽にご参加ください。QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がありましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R8年 **3** 月 **27** 日 (金)

開催時間：**14** 時 開始 (約45分間)

場所：お手持ちの スマホ・タブレット 端末



こちらのQRコードから
当日、LIVE配信を視聴できます