

運動習慣でメンタル強化 「歩く」ことから始めよう

「運動」は心の健康にも不可欠。

運動不足は生活習慣病の一因となる肥満を招くほか、心の安定を保つセロトニン分泌が減ってしまうことで、不安やイライラが強くなったりします。

今回は、心身の健康を保つために取り入れたい運動を紹介します。

監修● 有田秀穂 東邦大学名誉教授 脳生理学者 医師



「セロトニン」とは

脳内でつくられる3大神経伝達物質の一つ。ドーパミンやノルアドレナリンの働きを制御し、感情をコントロールして精神の安定をはかる役割を担っています。セロトニンが十分に分泌されていれば、ストレスを上手に受け流し、平常心をつくり出すことができるといわれています。

セロトニン

すっきりとした覚醒状態や精神の安定に関与。

ノルアドレナリン

ストレスの刺激で興奮し、それに対して逃げるか、戦うかを判断。強く働くと▶イライラや不安がつのり、キレやすくなることも。

ドーパミン

やる気を高めるほか、喜びの感情に関係。

強く働くと▶性欲や食欲など本能の要求が抑えられなくなるほか、依存症を引き起こすことも。

セロトニンの分泌を促す リズム運動

健康のためには運動がよいとわかっていても、積極的に体を動かしている人はそれほど多くないでしょう。でも、たかが運動と侮るのは危険です。

運動不足は、筋力の低下、肥満から高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を招くばかりでなく、心の健康にも影響を及ぼすからです。

イライラや不安、気分の落ち込み、意欲の低下、不眠、うつなどの症状には、精神の安定を保つように作用する、セロトニン分泌が深く関係しています。運動不足が続くと、セロトニン神経が衰え、分泌が低下することで、メンタルトラブルを引き起こしやすくなるのです。

精神の安定には、適切な睡眠や規則正しい食事に加え、セロトニン神経を活性化させる「運動」を心がけることが大切。それには、筋肉の緊張と弛緩を一定のテンポで繰り返す「リズム運動」が適しています。ウォーキングやジョギング、スイミング、サイクリング、エアロビクスなどが当てはまります。

これらを日常生活の中で意識的に行うと、セロトニン神経が活性化し、「セロトニンをもっと出さない」という信号を脳に送るようになります。運動を続けることで、信号を送る頻度が高まり、セロトニン分泌が増えやすくなるのです。結果、脳で感じるストレスを上手に受け流すことができるようになり、穏やかな心の維持につながっていきます。

ただし、激しい運動ではセロトニン神経は

セロトニンを増やす 「リズム運動」

日常生活の中に、筋肉の緊張と弛緩をリズムカルに繰り返す運動を取り入れ、それを習慣化させましょう。呼吸に集中して行うのがポイントです。

ウォーキング

やや早足で歩くことで、セロトニン神経を鍛えることができます。20分で2kmを目安にし、歩いているときは「ハッハッハッ」「スー」という三呼一吸、または「ハッハッ」「スッスッ」の二呼二吸の腹筋呼吸がおすすめ。息を吐ききることが、セロトニンを増やすポイントです。

自転車こぎ

セロトニンを増やすには、足に負荷をかけてこぐことが必要です。最初は、軽めの負荷にして1分間で60~70回転ペダリングするのが効果的。電動自転車や、いわゆるママチャリと呼ばれる自転車を軽くこぐだけでは、セロトニンはなかなか増えません。

ジョギング

意識をジョギングに集中してリズムカルに走る。20分で3km弱を走るところから始め、慣れてきたら20分で4kmを目安にするとよいでしょう。

スイミング

泳ぐときの息継ぎは、自然とリズムカルになるため、セロトニンを増やすのによい運動です。体に水圧がかかることで腹圧がかけやすく、自然と腹筋呼吸ができます。

その他

ゆっくりと簡単な動きを繰り返す「フラダンス」「太極拳」もリズム運動です。

運動は、5分以上30分以内がベスト。10分×3回など分散してもOKです。運動を長続きさせるためにも、楽しみながら行いましょう。

これも リズム運動

丹田呼吸法

セロトニン神経を活性化させる呼吸法は、「吐く」ことが重視されます。丹田呼吸法は座禅の呼吸法で、普通の呼吸法とは違って最初に「吐く」ことをします。一般の呼吸は横隔膜を使った吸う運動が中心ですが、これは下腹部の丹田というところを使ったリズム運動になります。

ガムをかむ

咀嚼もリズム運動の一つ。ガムのほか、食事をもよくかんで食べることを意識すれば、リズム運動となります。

カラオケで歌う

息を吐くことが腹筋のリズム運動になります。おなかの底から声を出して歌いましょう。

**呼吸を意識して
集中して行うことが大切**

セロトニンの分泌を増やす「リズム運動」は、日常的に継続して行うことが大切です。

中でも、ウォーキングは誰でも気軽に始められるおすすめのリズム運動ですが、軽い散歩や、通勤の際にタラタラと歩くぐらいでは効果は期待できません。

普段よりもやや早足で、呼吸に集中して歩くことが、セロトニンを増やすポイントです。音楽を聞きながらウォーキングをするなら、脳を心地よくするノリのよい曲がよいでしょう。呼吸は口を閉じて鼻で行い、腹筋を意識してください。

また、リズム運動をする際は、5分以上30分以内に、5分以下だとセロトニンが増えにくく、疲れるほど長い運動も逆効果になります。運動は20~30分続けて行っても、朝15分、昼5分、夕方10分などと、分けて行ってもかまいません。セロトニンはストレスや疲労でも分泌が低下するので、昼休みに5~10分程度ウォーキングするのもおすすめ。よい気分転換にもなります。

さらに、セロトニン神経を活性化させて分泌を増やすには、朝、太陽の光を浴びるのがベストなので、ウォーキングやジョギングは朝に行うとより効果的。30分早起きして運動をする習慣をつけてみてはどうでしょう。

活性化しにくいいため、あくまでもリズムカルな運動、単純な動きの繰り返しが必要です。