

活動的になりましょう！ 不安・抑うつの場合

Exercise
is Medicine®

あなたは、良い気分になり、良く動けるようになり、良く眠れるようになりたくありませんか？専門家たちは、どんな身体活動でも、より良い健康につながると言っています。たった数分でもです！最近の研究で、身体活動は薬物療法と同様に抑うつや不安を効果的に軽減することが明らかにされています。一望ましくない副作用なしに。低強度の運動を少し行っただけで効果があるのです。より強めの運動はさらに大きな効果を生み出します。また、運動は長期的および一過性の両方で、不安の症状を軽減します。

有酸素性の活動と筋力トレーニングは、単独で、もしくは薬物との併用で、抑うつと不安の管理に有効です。あなたに最も適した方法を医療提供者に相談してみましょう。

今いる場所ではじめてみましょう。身の回りのものを使って、できることをやりましょう。

はじめましょう

小さくスタート

もし、あなたが運動を始める気力や動機づけに問題がある場合は、“楽しめる運動”を見つけましょう。小さな現実的な目標を設定しましょう。短い時間から始めましょう（5分、10分、15分もしくは家の近所を一周歩くなど）。そして、少しずつ前に進みます。



手を差し伸べる

仲間との活動は、あなたの気分を改善し、悲しみや不安な気持ちからの脱出する助けとなります。運動クラブやスポーツ・チーム、インターネットを通じたグループに参加してみましょう。共に、気の合う友人と楽しめる活動を定期的に行いましょう。



動機づけ

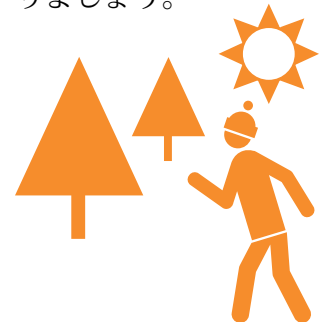
何が、活動するきっかけになりますか？ある人は、決められた日時に活動を予定することをきっかけに、別な人はフィットネス・チャレンジ（スマホのアプリの



一種)に挑戦しています。

屋外活動

特に、あなたが季節性気分障害（SAD）の場合は、屋外や自然の中で運動することで利益を得られます。冬は、自然の形（高照度）の光療法の恩恵で乗り切りましょう。



安全に怪我なく続けるために：

- 軽～中強度から始めましょう。
- 徐々に活動のペースを上げ、時間を伸ばしましょう。はじめは弱く、ゆっくりと。
- 運動の前後に軽いウォームアップとクールダウンを行いましょう。

有酸素運動



有酸素運動はあなたの心拍数と呼吸数を高めます。中強度（速歩きや軽いサイクリング、水中での運動）から高強度の活動（ジョギング、テニス（シングルス）、ハイキング）を少なくとも1週間に150分間まで増やしていきましょう。

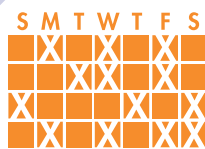
何を？

リズムカルな活動
なら何でも



頻度は？

3～5日/週



強さは？

かなり軽い～
ややきつい



時間は？

2～3分から始め、
徐々に1日の中で
30～60分まで伸ば
しましょう。



おぼえておきましょう： どこでも5分または10分の活動は可能ですし、20～30分続けて活動しても良いです。どんな方法でもどこでも良いので活動的な生活を送りましょう。減量する場合には、活動量を2倍にしましょう。

有酸素運動の注意点

- 特に、服薬を始めた時や服薬内容を変更した時、いくつかの向精神薬は、めまいや行動制御（動作が遅くなる・動きがぎこちなくなる）の原因となります。医療提供者と、これら副作用に関して相談してください。
- 水分補給は、運動前・中・後に十分に行いましょう。

筋力トレーニング



重りや抵抗バンドを使う筋力トレーニングは、筋力を向上し、あなたをより健康にします。さらに、筋力トレーニングによって、洗濯カゴを持ち上げる、庭仕事といった日常の活動をより楽に、安全にすることができます。

何を？

ダンベルや抵抗バンド、ウェイトマシン、自分の体重を使って（例えば、キッチンカウンターでの腕立て伏せ、椅子を使ったスクワット）



頻度は？

週2～3日
*間に休養日は
はさむ！



負荷は？

軽い負荷から始めて、中等度～強い負荷に上げていきましょう。



どれくらい？

まずは10～15回（各大きな筋肉群に対して）から始め、徐々に8～12回挙げるのがやつの負荷で行うことを目指します。それを2～4セットおこないます。



おぼえておきましょう： 必要に応じて、理学療法士や健康運動指導士からの助けを得ましょう。彼らは、あなたに正しい運動のやり方や、正しい呼吸法を指導してくれます。

その他の身体活動

ヨガやピラテス、太極拳は、気分を改善し、多くの抑うつや不安を抱える人の助けになっています。柔軟性を向上するには、張りを感じる程度まで筋肉を10～30秒（高齢者は30～60秒）ストレッチしましょう。

さあ、今週、私は何を始めようか？ _____