

こころと
からだを
ほぐす

運動ハンドブック

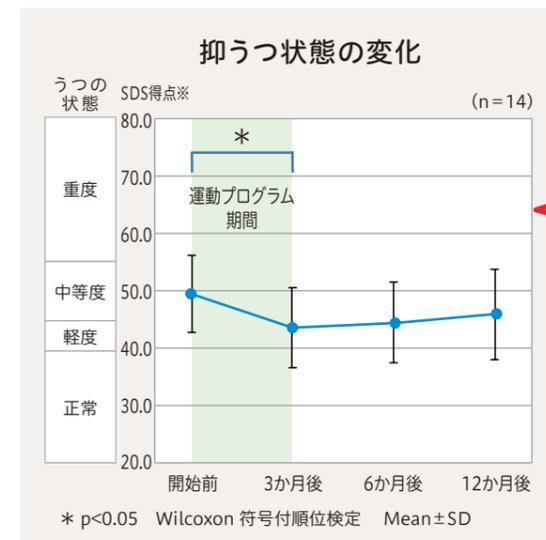
はじめに

このハンドブックは、メンタルヘルス不調を抱えた方にも楽しく、そして安全に身体を動かしていただく目的で作成したものです。

うつ病の急性期には休養が大切ですが、症状の安定が見られる回復期になると、主治医の先生から運動を勧められるようになります。主治医の先生から運動を勧められたけど、何から始めれば良いか不安に思っている方が少なくありません。そんな方にぜひ、手に取ってもらいたいハンドブックです。

また、運動を指導する立場にあるスタッフの方にもご参考にしていただき、みなさまの運動実践のお役にたてれば幸いです。

運動の効果



うつ病等治療中で、主治医の先生から運動を勧められた方を対象に、軽めの運動から始めて徐々にステップアップしていく運動プログラム(P6参照)を、3か月間実践していただきました。

運動量: 平均週1回、ウォーキング約30分運動を実施

SDS得点: 開始前に比べて、3か月後は点数が下がり、抑うつ症状をはじめ、睡眠、自己評価などの項目において改善

長期効果: 期間終了後(6か月後、12か月後)は、点数が緩やかに上昇していたものの、改善された状態を維持

少し体力がついたように思う。
夜もよく眠れるようになった。



運動に対して身体が慣れてきた。
少し心に余裕がでてきたように思う。



(※)SDS: 日本版自己評価式抑うつ性尺度 (Self-Raiting Depression Scale)
心療内科で広く用いられ、抑うつ性の程度を見るためのセルフチェックによる心理検査です。
20項目うち、2項目は「気分の落ち込み」による感情、8項目は「睡眠障害」、「体重減少」などの生理的な症状、10項目は「決断力の低下」、「意欲の低下」などの心理的な症状についての質問です。自記式で4段階「ないかたまに」、「ときどき」、「かなりのあいだ」、「ほとんどいつも」で回答し、合計得点を算出します。
39点以下: 正常、40点~47点: 軽度うつ状態、48点~55点: 中等度うつ状態、56点以上: 重度うつ状態に分類。
前後評価し、得点が下がっていれば、抑うつ症状が改善していると捉えます。

運動をするときに気をつけること

- 主治医に相談した上で運動を始めてください。
- 体調の悪い時には、運動の実施を控えましょう。
(体がだるい・寝不足・空腹など)
- 水はこまめに摂りましょう。



「運動ってやればやるほど効果がありそう!」
「やるからには、たくさん運動したい!」
こんなイメージがあるかもしれませんが、長時間・高強度の運動はかえって症状を悪化させることがあります。
日頃の活動量や運動量に合わせた内容で運動を始めて下さいね。

やってみよう!
おすすめ運動
check

あなたに合った運動は?

自分の生活状況は、下記のどれに当てはまりますか?

家でテレビを見たり、
じっとしていることが多い

ステップ1
からのスタートがおすすめです

近所に散歩へ出かけている

ステップ2
からのスタートがおすすめです

図書館や、近所へ買い物など、
外出をしている

ステップ3
からのスタートがおすすめです



各ステップで翌日に疲れが残らなかったり、3~4回実施できるようになったら、ステップアップしてみてもいいですね。

おすすめ運動プログラム

ステップ1 ストレッチをして体をほぐす

体側を伸ばす ①両手を組む ②ゆっくり頭上に引き上げる	背中を伸ばす ①円を描くように両手を組む ②背中を丸めながら上体を前に倒す	胸を伸ばす ①両手を後ろで組む ②両ひじを伸ばすようにし、胸を開いていく
肩のまわりをほぐす ①腕を降ろし、息を吸いながら肩を耳に近づける ②息を吐きながら、いっきに肩を脱力する	腰のまわりを伸ばす ①腕を伸ばす ②指先を見ながらおへそから上をひねっていく 左右行う	ももの後ろ側を伸ばす ①片足を伸ばす ②両手はもう一方の足に置いて、上体を前屈していく 左右行う

Point

- 15～30秒間程度伸ばす
- ゆっくり呼吸をしながら
- 気持ちいいと感じる範囲で行う
- 反動をつけずに行う

ステップ2 動くことに体を慣らす



その場で足踏みをしたり、今よりプラス10分でもウォーキングしてみるなど身体を動かすことで、身体の変化、気分の変化を感じてみませんか？

自宅では…

テレビを見ながら、足踏みをするのもおすすめです。



外では…

いつもより少し長めに自宅の周りを歩いて、街並みを眺め、四季を感じてみてはいかがでしょう？

近所の風景を楽しみながら



季節を感じながら

ステップ2 **プラス**

階段を使うことで足腰の筋肉をしっかり動かすことができます。1階分だけでもOK!



買い物ではカートを使わずにカゴを持つことで、腕の筋肉を使います。



ステップ3 ウォーキングで体力づくり

ウォーキング前の体調をセルフチェック!

- 疲労感はないですか？
- よく眠れていますか？
- 薬の飲み忘れはありませんか？
- 下記のような自覚症状はないですか？

胸が痛む、動悸、めまい、立ちくらみ、息切れ、膝痛、腰痛、筋肉痛 など



運動前後は体調のセルフチェックをして、自分の心と体の声を聞いてみましょう。運動前に **ステップ1** のストレッチで準備運動を行ってから、スタートしてくださいね。

フォームを意識してしっかりウォーキング



自覚的運動強度



自覚的運動強度とは、運動がどれほどきつい、自分の感覚を表す指標です。負担が大きくなりすぎないように、【かなり楽である】から【楽である】を意識して身体と相談しながら歩くことがおすすめです。

Point

運動時間は10～15分間からスタート

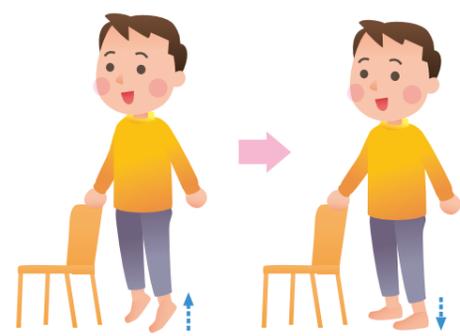
- 運動中も水分補給をしっかりと
- 体調に不安があるときの運動時間は短めに
- **体調日記** などで心と体の状態を確認しながら無理なく運動

翌日に疲れが残らなかったり、3～4回同じ時間を歩けたら、少しずつ時間を伸ばしたり、次ページの **ステップ3 **プラス**** を加えてみていいですね。



ステップ3 **プラス** 身体を動かすことに慣れてきたら、筋肉を意識して動かしてみる！

かかと上げ



- ① 壁や椅子に手を置いて足を腰幅に開く
- ② 親指の付け根に体重を乗せながらかかとをあげる
- ③ ゆっくりとかかとを戻していく

スクワット



- ① 足を肩幅に開く
- ② 背すじを伸ばし、おしりを突き出すように腰をおろす
- ③ ゆっくり元の姿勢に戻す

Point

- 呼吸をしっかりとしながら実施
- 動作はできるだけゆっくりと行う
- 回数は5～10回から始めて無理なく続ける

運動時に気をつけたい、こんな症状

- 眠気
- 食欲不振
- 起立性低血圧*
- 血圧上昇
- めまい・ふらつき
- 頻脈
- 嘔気・嘔吐
- 動悸などの胸部症状 など



※起立性低血圧とは… 寝た状態や座った状態から急に立ち上がった時に血圧が低下し、疲労感、動悸、目のかすみなどが起きる症状。脳の血流が一時的に少なくなることで起こる症状であるため、ふらつきやめまいが生じることもあります。姿勢を変える際は転倒などに注意してください。

このような副作用があるときは、無理な運動は控え、軽めにトレーニングする、または運動を中止しましょう

日々の体調日記で心と体の声を聞こう

体調日記の例

月	日 ()
今日の体調	😊 😊 😐 😞 😞
睡眠時間	時間
服薬時間	時 分頃
運動後の疲れ	あり ・ なし
ひとこと日記	

月	日 ()
今日の体調	😊 😊 😐 😞 😞
睡眠時間	時間
服薬時間	時 分頃
運動後の疲れ	あり ・ なし
ひとこと日記	



その日を振り返ってみることで、身体や気持ちの変化に気が付きます。ぜひ活用してみてください。
ウォーキングが無理なく行えるようになったら、近くの運動施設などで器具を使用しての運動もおすすめです！



運動施設の方へ

うつ病等治療中の方がトレーニング施設を利用して運動を実施される際には、循環器、整形外科系の病歴や服薬状況及び、睡眠時間や日ごろの活動量等の生活状況を確認した上で、右図の運動プログラムを参考に、無理のない段階から運動を開始します。

運動前は【当日の体調、熟眠感、服薬の有無】、運動中は【疲労感、服薬による症状(P6参照)】、運動後は【疲労感や自覚症状の有無】について確認します。

運動量はご本人と相談しながら、徐々に増やすことをおすすめします。運動に慣れてきた方でも、頑張りすぎたり、無理をしすぎないように、ご本人とコミュニケーションを取りながら支援してください。

