

シンプルだからこそ効果的

特別な道具や費用が不要で、どこでも始められる有酸素運動



科学的効果の源：マイオカイン

筋肉から分泌される **生理活性物質** が体と脳を守る



目標：週150分の有酸素運動

1回20分以上、週3~5回を目安に習慣化



マイオカイン (Myokine) とは？

マイオカインは筋肉から分泌される生理活性物質の総称です。ウォーキングなどの有酸素運動でも分泌され、様々な健康効果をもたらします。

IL-6

抗炎症作用があり、免疫系を調整。運動により分泌が促進され、慢性炎症を抑制します。

BDNF (脳由来神経栄養因子)

脳の神経細胞を保護・活性化し、シナプス形成を促進。認知機能維持に重要な役割を果たします。

イリシン

脂肪を燃焼しやすくし、代謝を向上させる効果があります。また脳機能の維持にも関与します。



ウォーキングの実践ポイント

1

速さ

やや息が上がる程度 (個人差あり)

2

時間・歩数

1回20分以上、できれば1時間。または1日8,000歩が目安

3

頻度

週3~5回 (週150分が目安)

4

環境

自然の多い場所がおすすめ

【最新研究】グラナダ大学の研究成果 (2023年10月26日)

スペイン・グラナダ大学の最新研究により、1日8,000歩 (約1時間のウォーキングに相当) が早死リスクを有意に減少させることが判明しました。自分にとって良い変化を感じられるなら、8,000歩や1時間程度のウォーキングを目標にするのも効果的です。

詳細は <https://trauma.sayonara-monster.com/archives/527>

ウォーキング習慣化のコツ

小さく始める

最初は5分、10分からでもOK。少しずつ時間を延ばしていきましょう。

記録する

歩数計アプリや手帳に「今日〇分歩いた」とメモ。可視化が継続の鍵です。

環境を工夫する

安全で歩きやすい道、自然のある場所を選び、気分よく歩ける環境を作りましょう。

楽しさをプラス

好きな音楽やポッドキャスト、友人との会話など楽しみを取り入れると続きます。

マイオカインの科学的根拠

- 骨格筋が産生するサイトカイン群の総称
- 抗炎症・免疫調整作用など多様な効果
- 軽~中程度の運動強度でも分泌が確認されている

BDNF研究の最新知見

- 脳の可塑性に関わる重要因子
- 海馬 (記憶の中枢) の神経新生を促進
- 運動による分泌増加が各種研究で報告

身体運動とメンタルヘルス

- 有酸素運動がPTSD症状やうつ症状に効果的
- セロトニンやドーパミンなどの神経伝達物質バランス改善
- 「身体性を取り戻すことで心を癒やす」心理メカニズム

注意点とリスク評価

ウォーキングの効果を最大化し、安全に実践するためのポイントです。

カテゴリー	注意点	対策・アドバイス
過負荷リスク	体調や年齢を無視した高強度の運動	個人のペースを守り、無理をしない。徐々に強度を上げる
効果の過大評価	「これだけで完治」という過信	総合的な健康管理の一部と考え、医療との併用を検討
継続性の課題	モチベーション維持の難しさ	記録をつける、楽しみ要素を取り入れる、友人と一緒に歩く

歩行と思考の深い関係

「すべて本当に大切な考えは歩きながら思いつく」 - ニーチェの言葉のように、歩行は思考の質を高め、創造性をもたらします。トラウマやストレスに悩む方にとって、ウォーキングは単なる運動以上の意味を持ちます。規則的なリズムで左右の足を交互に動かす行為は、両側性の刺激となり、脳の情報処理を助けます。

また、身体感覚を取り戻すことは心の癒しにつながります。トラウマは身体感覚を喪失させやすいものですが、ウォーキングのリズムが身体感覚を呼び戻し、心に安心感を与えてくれるのです。「自分は歩ける」という実感が、自己効力感を高め、トラウマ克服の第一歩となることもあります。

ウォーキング習慣がもたらす変化のタイムライン

即時効果

気分の改善、ストレスホルモン低下

2週間後

自律神経バランスの改善、睡眠の質向上

1ヶ月後

自己効力感の向上、身体能力の改善

3ヶ月以上

長期的な脳・身体機能の保護効果

菅原隆志

メンタルケア心理士 / アンダーコントロールスペシャリスト / うつ病アドバイザー
心理的セルフヘルプの専門家 / 作家 / AIコンテンツクリエイター

「心のセルフケア」をテーマに情報発信し、心理学の知見を基に心を軽くするための方法を発信しています。

Website: <https://trauma.sayonara-monster.com/>