

衛生委員会だより

令和5年11月号

担当事業所：ヘルプステーションこすもす

・趣味による3つの効果!!

好きなことをしているとストレスが発散されるのには理由があり、それはドーパミンの働きが関係しています。楽しい時・達成感を感じた時・苦難を乗り越えた時にドーパミンが出ます。ドーパミンが出ると意欲的になったり集中力が上がったりします。

趣味の効果①リラックスできる

イギリスの大学の研究によると、たった6分の読書でストレスの3分の2以上が軽減されるそうです。リラックス状態を作り、心拍数を下げることから、音楽鑑賞やコーヒータイムよりも効果があるとされています。このリラックス状態というのは副交感神経が優位となっており、何かとストレスが多い現代人は、緊張状態である交感神経が優位になりやすく、交感神経と副交感神経のバランスが崩れると大きな病気を起こしかねません。このバランスを保つためにも趣味は有効のようです。

趣味の効果②孤立を防ぐ

リタイア後に急に自分の時間ができた人が、「毎日何をしていたか分からない」と言っている声をよく聞きます。特に会社中心に生活してきた人は、リタイアすると外出の頻度が減り、人と話すことも少なくなり、一気に老け込むことがあります。リタイアという大きな環境の変化に加え、精神的・肉体的衰えから、うつ病や認知症などを発症することが心配されています。そうならないためにも、家族や地域の人たちと一緒に楽しめるような趣味を持てれば、社会的孤立を防ぐことができます。

趣味の効果③健康寿命を延ばす

趣味や生きがいを持つことが、ADL（日常生活動作）やIADL（手段的日常生活動作）の低下を防ぎ、健康寿命を延ばすと言われています。趣味を持っていると、身体的活動量が多くなり、自立するために必要な神経回路網や筋骨格能力などが強化される可能性があるというのです。

ADL（日常生活動作）・・・食事・トイレ・入浴など、日常生活を送るために必要な動作のこと。

IADL（手段的日常生活動作）・・・買い物・炊事洗濯・金銭管理など、日常生活を送る上