

日付

# 免疫力を上げる為にも運動を！

皆様初めまして。藤林真人と申します。今回は、コロナが広がっている世の中で、ご自身の健康に対して、再度考えるきっかけとして記事を書かせていただきました。自身で学んでいる心理学や脳科学を考え方を取り入れています。思考の1つとしてお伝えできればと思います。お忙しいと思いますが、ご一読頂ければ幸いです。

## 1.対策をしっかりとやっているにも関わらず、コロナを恐れすぎる危険性(心理学的、脳科学的見地)

人は未知の出来事になると極端な判断をしやすくなる

コロナ=危険=怖いから全てを避けよう

いわゆる、どうしたら良いかわからない【パニック状態】や【不安感】が出てくるからです。

その気持ちになるのは、人間ですから当たり前なのです。

脳の処理能力が間に合わず、適切な判断を鈍らせてしまうのが一つの要因です。

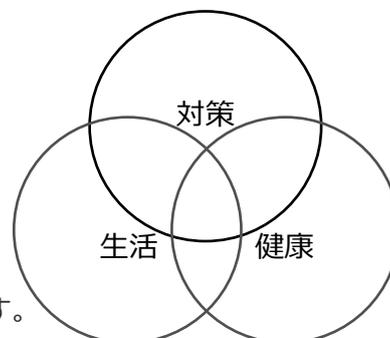
たしかに世界が混乱しているのももちろん、個人でも混乱はしています。

ただ危険な事は、全てを避けてしまうと生活がし辛くなる、心身の健康に影響が出てくる etc...**様々な問題が生じるかもしれない**ということです。

そこで大事なものは【思考の転換】です。

自分がパニックや不安に苛まれる気持ちを理解しつつ、自分にやれることは何か？と考えるのが思考の転換の一つになります。

コツは右図のように対策、生活、健康の3つに **バランスの良い健康** 整理することです。



例えば1つに考え方が偏ってしまうと他を失う。

1番良いバランスは3つが交わる真ん中の部分です。

対策をする+生活を維持+健康を維持 = **バランスの良い心身の健康を保つことが出来る。**

図を参考に【今、あなたが出来ることを考える。今の状況でも人生を彩るにはどうしたらよいか】を考え、実行する方がよっぽど効率的ですし、結局のところ、心身の健康を改善維持、日常生活の向上に繋がってくるのではないかと考えます。

これがメンタルタフネス(ストレス耐性)が上がるということになります。

## 2 直近でスポーツジムで感染者やクラスターが発生しているのか

3.4月の初期の段階で発生しましたが、解除されて約3週間が経ちますが、スポーツジムでの感染報告は、他業態に比べて少ないかと思われます。逆に健康に投資しているか分からない不特定多数の現場の方が、健康に投資している方々、しっかりと対策をしている施設よりも多く感じられます。(尽力頂いている医療関係は除く)

しかし、矛盾するようですが、感染の可能性を考えたら、身の回り全てにあるとも言えます。実際、家族内、職場、飲食店、カラオケ...クラスターが発生しています。どうせ全てにリスクがあるなら、上記でもお伝えした通り、やるべき対策をやりつつ、健康とは何か？に意識を向けても良いのではないのでしょうか。

### 3 健康面で何をすべきか

#### A. 運動、栄養、睡眠

知っているよ！と言われてしまいますね。しかし、生活の仕方、働き方、遊び方など変化を求められる今の時期に改めて考える良いきっかけが【今】だと言えます。当記事は運動に関してなので、そちらで話を進めます。

#### B. リアルとオンライン

最近ではオンラインでの健康に対するツールも増えてきました。大勢の方が、「オンラインでも出来るじゃん！」と感じたと思います。やはり、自宅にいなながら、出来るということが本人の安心感や気軽に出来る**メリット**はかなりあります。ただ、**デメリット**もあります。例えば空間を考えたときに【自分1人であること】や【自宅などの部屋にいてモチベーションの維持】が難しいことなどが挙げられます。

ではリアルでの**メリット**、**デメリット**は何でしょうか。

メリット:

仲間との空気感や連帯感を共有出来る。

いつもの場所とは違うので気分転換になる。

追い込める(トレーニング好きな方はコレ大事では...)

トレーナーに細かく指導してもらえる

デメリット:

対策をしていないと三密に当たる可能性がある

思い出してみてください。コロナ前、みんなで運動することの楽しさを感じていませんでしたか？

当たり前で過ぎていたコロナ前が**クライアント・ジム施設**だとすると、

コロナ後は**クライアント・コロナ対策・ジム施設**というように間に対策を入れていけば、生活に取り入れる価値があるのではないのでしょうか。

しっかりやっていたら、感染リスクはゼロではないとしても、限りなく低く出来るものでもあります。

もちろん、個人でも施設でも対策に関して無策ではいけません。

しかし現在、様々な運動施設でも、検温、消毒、マスク、換気、ソーシャルディスタンスなど工夫を凝らし、努力しています。

C. 対策を行なっている環境の下、また個人でも対策をした上で運動をしよう

運動の効果は周知のとおりです。やはり、運動を行い、継続することが免疫力を向上させるということが、今の時期だからこそ重要な要素かと思います。

#### **4 ジムに行きたいけど家族から心配され引き止められる**

この件に関しては判断が難しいですね。ご家族があなたの事を心配するのは当たり前です。また家族内に高齢の方、小さなお子様のように抵抗力が低い方がいる場合は尚更です。最終的な判断はあなたですので、そこに良し悪しの話ではありません。

ただ、ここで大切なのは【家族とのコミュニケーション】ではないのでしょうか。

もちろん、ご家族の心配も受け止めつつですが、上記のように本当の健康とは？を意識し、

\* コロナを恐れてやりたいことを抑えすぎ、心身の健康はどうなるのか

\* 対策を行なっている環境下で、免疫力や体力を向上させる健康に投資するを今一度考え、ご家族と話し合ってみてはいかがでしょうか。

それからでも判断は遅くないかもしれません。

以上を踏まえて【あなたの健康の為に運動すること】をコロナ環境下でも、生活の一部に取り入れる価値があるのではないか、と思います。

まとめ

コロナが本当の意味で落ち着くのは、たぶん既存のインフルエンザのように明確な特效薬などが開発された時だと思います。それがまだ不明確な現状なので、全世界の人々が試行錯誤をしているわけです。

ただ、それを次なる進化と捉えてぜひポジティブに日々を過ごして頂けたらと思います。

ご協力頂いた H.I.I.T&Lesmills Studio ANSUR 代表 三井さんありがとうございました。

日本プロカウンセリング協会公認心理カウンセラー

Life kinetik 協会公認 personal trainer

健康運動指導士

藤林真人