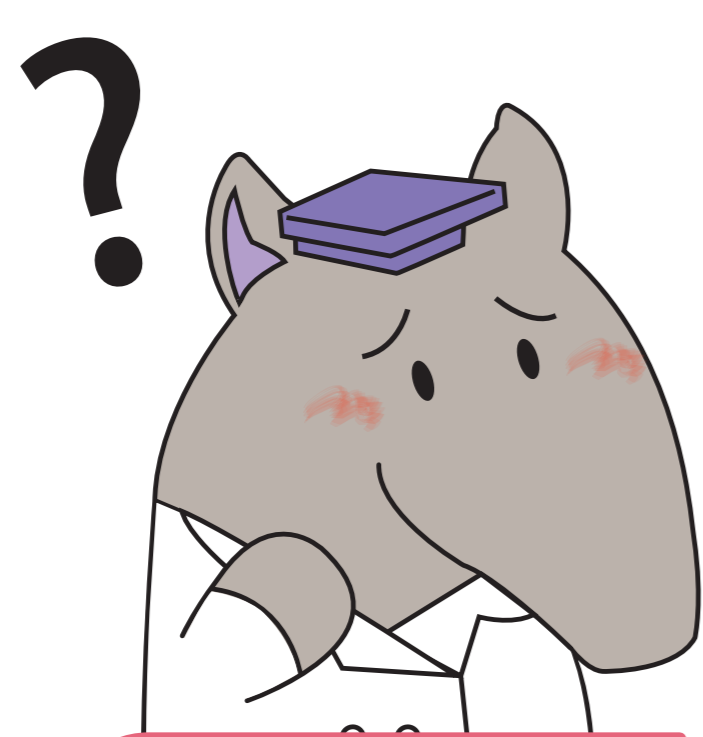


運動で気分がよくなる

運動にはうつ症状を解消する効果があり、抗うつ薬と同じような効果があります。運動の種類や時間、頻度に関わらず運動をすることによって改善され、椅子から立ち上がり少し歩き回る程度のちょっとした運動でも幸せな気分になれます。



うつ病患者に効果的な運動は？

ウォーキングや水泳のような**有酸素運動**が効果的だよ。
1回あたり30分、週3～5回程度の運動でうつ病を改善する効果があるんだ。

