

平成 23 年 10 月 7 日

## 虹 (エクササイズ)

### 【ストレスケア病棟対象の運動療法プログラム】に ついて

「運動をするとすっきりする」という感覚を体験された事はあるでしょうか。

適度な負荷の運動には、うつ病に対する薬物療法と共通したうつ症状軽減の効果が示唆されており、薬物療法と同等の効果も報告されています。薬物療法との併用も可能です。

そこで当院では、ストレスケア病棟に入院されているうつ病・うつ状態の方々を対象に、各個人に適した運動負荷での有酸素運動を行うプログラムを実施しています。

自分に合った適度な運動を無理なく行っています。

