

2024年4月～2025年3月

毎月 第3土曜日 ※4月のみ第2土曜日開催



POSC

一般社団法人

パチンコ・パチスロ社会貢献機構

ギャンブルへののめり込み「予防」と「自己改善」のために

# よこはまラン 10kmへのお誘い

ギャンブルに依存する人の支援に携わっているNPO法人ワンデーポートでは、10年以上前からギャンブルの問題に向きあうカリキュラムとしてウォーキングやランニングなどの有酸素運動を取り入れ、効果を上げています。

WHO憲章では、健康について「身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であり、たんに病気あるいは虚弱ではないこと」と定義しています。私たちは、依存の問題を持つ人についても、「病気の治療」ではなく、健康へのアプローチが不可欠だと考えています。

ランニングで私たちと一緒に健康度をアップしませんか？

ゆっくり走りますし、途中、歩いても構いません。お気軽にご参加ください。

- 日時** 毎月第3土曜日 9時15分集合 〈4月のみ第2土曜日開催〉
- 集合** JR関内駅南口改札(このチラシを持っているスタッフに声を掛けてください)
- 参加費** 無料(参加申し込み不要)
- 対象** 依存の問題をお持ちの方のみならず、支援者、一般の方の参加も歓迎いたします。
- 持ち物** 走ることができる洋服(シューズ)、着替え

※「THE SPACE」(中区弁天通2-25 関内キャピタル201)で着替えて、荷物をロッカーに預けてから走ります。右図のコースを走ります。(利用料700円は各自負担)

**終了時刻** 11時頃。

※天候等の理由で中止にすることもあります。開催するか否かはブログ「一步通信」(<http://onedaypt.jugem.jp/>)で当日の朝までにお伝えいたします。



問合せ

045-303-2621 (ワンデーポート)

080-5012-2621 (中村)

主催: 認定NPO法人ワンデーポート

助成: 一般社団法人パチンコ・パチスロ社会貢献機構

(怪我、事故等については自己責任として参加ください)

篠原菊紀先生の見解(公立諏訪東京理科大学・工学部情報応用工学科教授)



運動が脳に好影響を与えることは、今や常識です。ADHD(注意欠如多動症)はギャンブル障害やゲーミング障害と併存しやすいことが知られています。Den Heijer AEら(2017)は、ADHDを伴う子どもおよび成人に対する運動の効果を系統的にレビューし、有酸素運動は、様々な実行機能(例:衝動性の抑制)、反応時間に関して、短期的に有益であることを示しています。また長期的にも、実行機能、注意力、行動などの様々な機能に関して有益であったとしています。有酸素運動以外の運動の効果については、疑問が残るものの肯定的な報告が多いようで、運動一般は、ADHDを伴う人にとって、他の療法と組み合わせやすい有望な代替・追加治療であると結論付けています。

ギャンブル障害では、うつ、不安、ADHDなど他の障害の併存が7割を超えるとの報告もあり(Dowling NA et al 2015)、特に慢性化しているような事例では、運動は安全で安価な療法として機能しえるのではないのでしょうか。