

2022年4月～2023年3月

毎月 第3土曜日



POSC

一般社団法人

パチンコ・パチスロ社会貢献機構

健康になってギャンブルの問題と向きあおう

＼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、入所者の皆様に対し10年前より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。

2022年度は、利用者だけではなく、広くギャンブルやギャンブルに付随する問題に悩む方に参加してもらい、一緒に楽しむ機会をつくりたいと思っています。

ゆっくり走りますし、途中、歩いても構いません。皆様の参加をお待ちいたします。

日時	毎月第3土曜日 9時15分集合
集合	JR関内駅南口改札(オレンジ色のTシャツを目印にしてください)
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(支援者の方も歓迎いたします)
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。

終了時刻 11時頃。昼食は中華街で食べます(自由参加)

注意/発熱、体調の悪い方は参加をお控えください。コロナ感染拡大、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/>)で前日の正午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(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 AER(2017)は、ADHDを伴う子どもおよび成人に対する運動の効果を実験的にレビューし、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。