



～健康をつくり続けるということ～

3月6日大間町健康づくりセレモニーに参加してきました。大間の住民を巻き込んだ大変ステキな会だったと思います。

健康づくりを宣言したからには、それを続ける努力が大事。今回は、健康であり続ける方法についてお話ししたいと思います。

前回生活習慣についてのお話がありましたが、健康であり続けるということは、よい生活週間をとり続けることとほぼ同じことだと考えてください。

生活習慣を変えることは難しいことです。ダイエットもいわば生活習慣をかえることなのですが、なかなか達成できる人が少ないのが現状です。

実は、生活習慣を変えるにはコツがあります。それは、①理由、②宣言する、③人を巻き込む、④できることをする、の4つがあります。

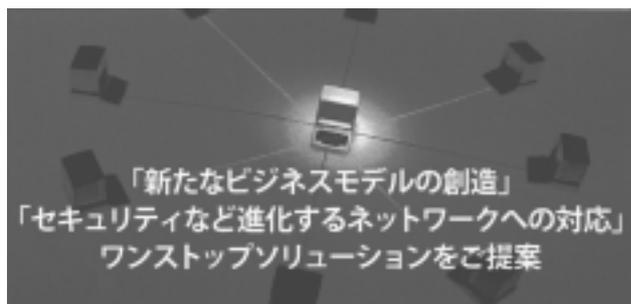
①理由。生活習慣をなぜ変えようと思ったか、理由をしっかりと持つということです。健診で引っかかったからいつかどうにかしないと……というようなあいまいなものは長続きしません。「昔買ったこの洋服を着たい」とか、「老後の暮らしをよくしたい」とか、納得しやすく自分が光景としてイメージしやすいものがないとされています。例えばダイエットのとき、実際に昔買った服をだしてきて、部屋に飾るといった方法がありますが、これは理由をはっきりとさせ、なおかつ常に思い出させるという非常にいいやり方の一つだと思います。

②宣言する。周りの人に「自分がこれをやる」ということを宣言して回るということです。健康づくりセレモニーでの健康宣言はこれにあたります。

③人を巻き込む。自分と同じような目標がある人を誘ってチームを組むことです。一人でやると誘惑に負けてしまったり、一度失敗したときそのまま諦めてしまったりすることも多いのではないのでしょうか。そこをお互い支え合ったり励まし合ったりすることで、一人だけでやるよりも成功率が上がるということが知られています。私も遠方の友達と腹囲を減らす同盟を作って少しずつ筋トレにいそんでいます。

④できることをする。生活習慣を変えようとしてありがちなのが、今まで運動してなかった人が一日1時間走ろうとか、ご飯を1/2にしようとか不可能な目標をたててしまい達成できず、そのまま諦めてしまうことです。「毎日2分ストレッチをする」でも、「お菓子を食べようと思ったときに一回我慢する」でもいいので、できそうなことを続ける。そしてそのことが当たり前(＝習慣)になってきたら次のステップに行くというのが成功する秘訣です。

生活習慣を短期間で変えることはかなり難しく、短期間で変えようとする反動で元に戻ってしまうことが多いです。生活習慣を変えるということは少なくとも半年～1年かかると思ってください。「これを続けていけば絶対目標を達成できる」という気持ちを持って、ゆっくりとステキな生活習慣を身につけていただければと思います。



FUJITSUパートナー

扶桑電通株式会社

■青森営業所 青森市長島二丁目13番1号
TEL. 017-775-2031(代) FAX. 017-774-4720

■八戸営業所 八戸市三日町2(青銀明治安田生命ビル)
TEL. 0178-44-1855 FAX. 0178-44-8494

《ホームページアドレス》
<http://www.fusodentsu.co.jp>