

11月 健康行動を確実に実践するために

平成 28 年 11 月 1 日



Small Change
スモールチェンジ

健康行動を 確実に実践するために

健康情報

連載1回目の内容を参考に、
健康行動を始めることができますか。
大きすぎる目標でなければ、
うまく続けられているのではないですか。
連載2回目は、
健康行動の実践をさらに確かなものにするコツを紹介します。



続けるコツ4

続けるコツ1～3は、こちらをご覧ください。

「準備」をする

健康行動をするための「準備」、あるいは不健康行動をしないための「準備」をしておきます。

たとえば、ウォーキングをするために目立つところにシューズを置いておく、パソコンに「1日8,000歩」と張り紙をしておく、などです。

また、テレビを見る前にはお菓子類を片づけておく、取り放題の大皿に料理を盛り付けるのではなく一人分を小皿に分ける、などの準備も、立派なスモールチェンジ活動です。

あなたが決めた健康行動を確実に実践できるように、準備できることを考え、試してみてください。



続けるコツ5

周囲の人に応援してもらう

あなたがスモールチェンジ活動を続けられるように、応援してくれる人はいませんか。家族や同僚、友人など、気軽に頼みごとができる人であれば理想的です。

家で料理を作ってもらう場合は、野菜料理を多くしてもらったり、ドレッシングの代わりに香辛料やお酢を使ってもらうなど、頼んでみてはいかがでしょうか。

また、仕事の移動中に歩く機会を増やしたり、大股で早歩きすることを、同僚と一緒にやってもらうのもよいですね。



続けるコツ6

記録する

簡単なものでよいので、スモールチェンジ活動を実践できたかどうか振り返り、自分用のカレンダーに◎○△×を記録してみましょう。自分自身を監視して行動の実践を促すとともに、進捗状況を一目で確認できます。

できれば歩数や体重など具体的な数値と、気分や体調がよいなど、ご自身が感じたことを書き添えるとよいでしょう。



続けられない場合は…

目標に原因があるために健康行動が続かない、というケースが多くあります。目標は、具体的な数字があるもので、さらに短期（毎日あるいは週ごと）のものであると効果的です。

あなたのスモールチェンジの目標に問題がないかどうか、念のためチェックしてみましょう。チェック項目は「スマート（SMART）」とおぼえることができます。

S pecific	具体的である 何を、いつ、どこで、どのくらいするのか具体的に決めてある
M easurable	測定できる どのくらい実践したのかを数量で確認できる
A ppropriate	適合している 自分のニーズや好みに合っている
R ealistic	現実的である 現実的に達成可能である
T ime-bound	期限が定まっている 目標を達成する期限が示されている

目標とは、あなたがやろうと決めた健康行動の内容です。その成果や結果ではありません。つまり「5kg減量する」という成果ではなく、「お昼休みに週3回、会社周辺で1回15分間のウォーキングをする」などの行動の目標を立てましょう



まとめ

今回は、健康行動を実践するために有効なコツ、いわば「テクニック」を紹介しました。簡単な工夫で、ご自身が健康行動を続けるように仕向けてしまおうというものです。

もしも続けるのが難しい場合は、行動目標が「スモールチェンジ」であるかどうか確認してください。ご自身に厳しくなりすぎて、ハードルの高い目標を設定してしまう人もいます。**スモールチェンジだから続けられる。続けられるから効果がある**ことをお忘れなく。

スモールチェンジ健康づくりは、早稲田大学応用健康科学研究室が提唱している活動です。

【監修】 竹中 晃二 早稲田大学人間科学学術院教授

食材を少し変えるだけで、低カロリーかつ新鮮な食感に。「健康レシピ」は、こちらをご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h28/281101>

＜出典＞全国健康保険協会船員保険部のホームページ「季節の健康情報」より