

6月 スモールチェンジ活動で、健康に

全国健康保険協会ホームページより転載しました

平成 27 年 06 月 01 日



健康情報

スモールチェンジ活動で、健康に

健康のために何かをしなければ…と考えているものの、「わかっちゃいるけど始められない、変えられない」人が圧倒的に多いのが現状です。急に運動をしよう、ダイエット食をとろうと思っても、長年の習慣を変えるのはたやすいことではありません。そこで、「スモールチェンジ活動」を始めてみることを提案します。

効果が期待できる健康行動とは？

「健康のために何かをしなければいけない」というのは、こころの負担感を増加させますし、条件が整っていれば頑張れるのですが、天気が悪い、疲れている、他にやらなければいけないことがあるなど、行動を妨げることが多くあって、実際には長続きしないものです。

どんなにからだによいことであっても、続けないことには効果は期待できません。逆に、簡単なことであっても続けていると、それなりに効果が出てきます。要は、特別なことではなく、できることを、うまく続けていく工夫が必要なのです。

できることから始めてみよう

スモールチェンジ活動の基本は、すでに疾患を抱え

スモールチェンジ活動の例

身体活動

- 歩きやすい靴を履いて、大股で歩く
- 少し離れた場所に駐車する
- 気がついたら、かかとあげストレッチ
- タバコやコーヒー休憩の代わりに運動を

食事

- 買いすぎないためにあらかじめ買い物メモを
- コーヒー、紅茶は無糖に
- ご飯茶碗を少し小さいものに
- 食材の変更や調理法の工夫でヘルシーに

ている人も、疾患のリスクが見え始めた人も、さらには現在、自分は健康だと思っている人も、ご自身にとってハードルが低いと思える健康行動をすることです。

一大決心が必要な大きなことをするのではなく、将来に備えて、今できるわずかな健康行動を続けていくこと、できればその行動の数を増やしていくことで、結果的に、症状の改善、生活習慣病の予防、および健康増進につながっていきます。

あなたもスモールチェンジ活動を考えてみましょう

ステップ1 生活を振り返り、できそうなことに置き換える

具体的に何をしたらよいか分からない。それは無理ないことです。まずは、現在進行中の「わかっちゃいるけどやめられない不健康な行動」をあげてみましょう。不健康な行動をあげたら、それらを「できそうなスモールチェンジ活動」に置き換えてみます。このようにして、不健康な行動をスモールチェンジ活動に置き換えていきます。

	不健康な行動の例	→	スモールチェンジ活動の例
身体活動	ついついエレベーターを使ってしまう	→	2階までは階段を使う
食事・間食	テレビを見ながらお菓子を食べる	→	テレビを見る前にお菓子を片付ける
その他	イライラしたらタバコに火をつける	→	イライラしたら深呼吸をする

ステップ2 質・量・頻度で考える

あなたが始めるスモールチェンジ活動について、「質・量・頻度」をもとに考えると、具体的な内容を決めやすくなります。身体活動と食事の場合の例をご紹介します。

身体活動の例	質を変える	<ul style="list-style-type: none"> ● 通常よりもスピードを上げて大股で歩く。 ● エスカレーターの利用を階段利用にする。
	量を増やす	<ul style="list-style-type: none"> ● 10分の散歩を15分の散歩にする。 ● 3分のストレッチを5分のストレッチにする。
	頻度を増やす	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日1回の犬の散歩を2回に増やす。 ● 歩きやすい靴を履いて外出の頻度を増やす。
食事の例	質を変える	<ul style="list-style-type: none"> ● 糖分の多いジュースや缶コーヒーを無糖のものに、またはお茶にする。
	量を減らす	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日に食べるお菓子の量を2/3にする。 ● ご飯の量を今より10%減らす。
	頻度を減らす	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日3杯の飲酒を2杯にする。 ● 肉料理を週に3回から2回にする。

ステップ3 続けられる活動かどうかをチェックしてみる

あなたが考えたスモールチェンジ活動について、次のチェック項目にそって確認しましょう。「✓」が多くつていれば、その活動を続けていける可能性は高いといえます。

- あなたが「やってみたい」と思う活動である
- あなたが「必ず行うことができる」と自信をもてる活動である
- 実行することが極めて難しいという活動ではなく、しかし簡単すぎる活動ではない
- 過去に実践していた活動、あるいは現在あなたが実践している活動である
- あなた自身で「できた/できなかった」とチェックできる活動である

できそうなスモールチェンジ活動がみつかりましたか？

「いつ・どこで行うのか」を決めておいて、「できた/できなかった」をチェックするとよいでしょう。

まとめ

皆さんが行うスモールチェンジ活動は、「悪玉コレステロールを減らす」「体重を減らす」という大きな成果そのものではなく、それらを達成するために行う具体的な内容です。できそうな活動を考えて、少しずつ始めてみましょう。それが、大きな成果への近道なのです。

【監修】

早稲田大学人間科学学術院
教授 竹中 晃二

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する活動です。

スモールチェンジ活動のヒントになる「健康レシピ」はこちらをご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h27/2706>

< 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」