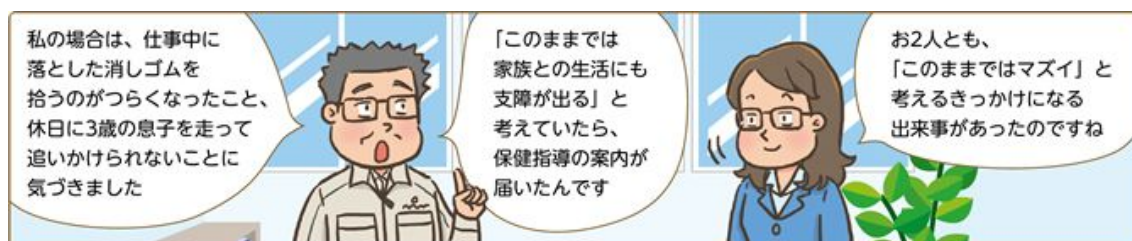


2月 ラージチェンジ派？それともスモールチェンジ派？

平成29年02月01日



ラージチェンジ!

実は、話題になっているプログラムに
ウン十万円をつぎ込みました。
「これだけ払っているのだから
絶対に元を取ってやる」と考えました。
ただ、「そこまでして痩せたいのか」とみんなに
思われるのがイヤで、誰にも言いませんでした

半年で20kg減量し、
約5kgまた増えましたが、
食事制限を続けています。
週に一回、ジムで運動もしています



スモールチェンジ!

妻に頼んで、昼食を手作り弁当にしました。
なるべく歩く機会を増やし、
夕食も脂っこいものを減らし、
まず野菜から食べ始めるようにしました

自分にプレッシャーをかけ過ぎて
減量に失敗した経験があるので、
無理はしないで続けてきて、効果は1年弱で
「体重4kg減・ウエスト3cm減」くらいです。
それでも、みんなに「最近痩せたね」
と言われるので嬉しいです



ラージチェンジができるのはすごいことですが、
実際にできる人は限られていて、多くの人が
「どうしても続けられない」と挫折してしまいます。
スモールチェンジなら、たとえ少しずつでも、
効果は着実にあらわれます。



続けるのが難しい時、
どのように克服したのか
教えてください

工夫というより、「気合い」の一言です。
事細かな指導を受け、コツをつかむことができると、
食事制限や運動そのものがおもしろくなってきました



ただ、
仕事でストレスがたまると、
つい食べ過ぎてしまいます。
次の日の運動量を増やしたり
食事量を少なめにしたりして、
つじつまを合わせるように
してきました

ストレスがたまると、
いつもはビール1本なのに2本に増えてしまいます。
そうすると、食べ過ぎたり、脂っこいものに
手を出すことにつながります



それでも、
あまり自分を追い込まないよう、
少し意識すればできることを
続けています

「スモールチェンジ活動の例」は、[こちらから](#)

私たちは、困難な状況をいつも気合いだけで乗り切れるわけではありません。
ストレスをはじめ健康行動の妨げになることと、
その対処法をあらかじめ考えておくことも必要です。
「妨げになること」とその「対処法」については、[こちらから](#)



健康づくりを
続けるための
工夫はありますか？



まとめ

ラージチェンジとスモールチェンジを実践している両極のお2人から体験談をお聞きすることができました。

Sさんは、ラージチェンジに挑戦した特別に意志が強い人です。ただし、ラージチェンジで急に成果を出した人はすぐ元に戻ってしまう場合があり、Sさんはこれからも健康行動を続けていく工夫が必要です。

一方、Dさんのように、「**続けること**」に焦点をあて、**できる範囲の健康行動を続けていく**ことで、着実に成果が上がることを多くの研究結果が裏付けています。しかも、スモールチェンジはラージチェンジと比べて、時間はかかるものの健康行動を日常生活に溶け込ませやすく、健康行動の逆戻り・不健康行動の再発が少ないのです。

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

食材を変えて、いつもの料理をスモールチェンジ！「健康レシピ」は、こちらをご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h28/2017012701>

<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