

12月 逆戻りを予防する

平成28年12月01日

健康情報

逆戻りを予防する

「健康行動を習慣にできた」と思っている、体調不良や悪天候、旅行などをきっかけに、逆戻り、つまりやめてしまうことがあります。全3回の連載の最終回では、せっかく身につけた健康行動を逆戻り・中断させない方法をご紹介します。



続けるコツ7

続けるコツ1～3は、こちらをご覧ください。

続けるコツ4～6は、こちらをご覧ください。

「妨げになること」とその「対処法」を考えておく

健康行動を一時的にやめてしまうのは、よくあることです。一時停止を招く「妨げになること」と、それについての「対処法」をあらかじめ考えておけば、逆戻りを予防できます。

「妨げになること」とは、残業が続く、天気が悪い、旅行や飲み会などイベントがある、などです。このような時には、健康行動が途切れがちになります。そこで、あらかじめ「対処法」とセットで考え、書き出しておきます。



気持ちや時間にゆとりがある時は
できても、妨げになることがある時は、
続けるのが難しいものです

「ゆったりやらなかったり」
という状態になると、
いずれやめてしまうことにも
なりかねないので、
対処法を考えておきましょう

考えられる「妨げになること」とその「対処法」は？

例 天気が悪い



室内で15分間、
ストレッチと軽い筋トレをする

例 同僚や友人との
飲み会がある



野菜から食べ始めて
お腹を満たすようにする

書き出してみましょう

妨げになること

対処法



続ける **コツ** 8

やってよかったことを確認し、量や強度を調整する

将来の病気を予防するという、長い時間をかけて到達できる「遠くのゴール」を目指すより、健康行動そのものの楽しさや、すぐに感じられる健康行動を始めてよかったことなど、「近いゴール」を日頃から振り返るようにしましょう。

また、どうしてもやる気になれない時は誰にもあります。そのような時にはスモールチェンジをもっとスモールにすると決めておいて、それだけはやるようにしておけば、逆戻りを避けることができます。

どうしてもやる気になれない時は、
今まで続けてきて感じている
効果を振り返ったり、
健康行動の量や強度を
いつもより抑えてやってみましょう



健康行動を始めてよかったこと

朝のストレッチって、
からだが温まって
頭もスッキリするし、
気持ちいい



そういえば、
お腹がもたれて
いた感じが
なくなったようだ



書き出してみましょう

健康行動を始めてよかったこと

やる気になれない時の行動目標

続ける **コツ** 9

自分にご褒美をあげる

仕事で成果が出た時などに、自分で自分にご褒美をあげることはありませんか。健康行動を続けることができたなら、頑張った自分にご褒美をあげてもよいでしょう。



フィットネスクラブに行った帰りに好きなカフェでくつろぐ、ウォーキングが2か月続いたら美容院で少し奮発する、など、高価なものではなくてもささやかな楽しさを自分にプレゼントすることで、継続の励みになります。

続ける **コツ** 10

気楽にスモールチェンジを続ける

「私はダメだ」と思う罪悪感
は、諦めにつながりやすいも
のです。逆戻りは誰にでも起
こりがちなので、逆戻りを起
こした時に罪悪感を抱かない
ようにすることも重要です。

「また始めればよいのだ」
という軽い気持ちで、逆戻り
の経験を次の逆戻り予防に活かしながら、気楽に続けていき
ましょう。試行錯誤しながらでも続けていけば、自分に合っ
た方法で健康行動を実践できるようになります。



まとめ

健康づくりは、長期にわたる山あり谷ありの道のりです。あまり自分に厳しくなりすぎず、少しの停滞はゆるしてあげて、長く細くスモールチェンジを続けていくことが大切です。

機会があれば、「続けていたらこんなよいことがあった」「こんな方法が効果的だった」など、ぜひ感想をお聞かせください。私たちは、スモールチェンジを皆さんと一緒に広げていきたいと考えています。

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

[食材をスモールチェンジしてヘルシーに。「健康レシピ」は、こちらをご覧ください。](https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h28/281201)

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h28/281201>

<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