



スモ〜ルチェンジ新聞 2



スモールチェンジなら 続けられます

皆さん、健康のために何かをしなければいけないと考えていますが、「わかっちゃいるけど始められない、やめられない」人が圧倒的に多いのが現状です。

どんなにからだによいことであっても、続けられないことには効果が期待できません。逆に、簡単なことであっても続けていければ、それなりに効果が出てきます。要は、今日の前でできることを上手に続けていく工夫が必要なのです。

バリア要因が多いラージチェンジ

ラージチェンジ、すなわち運動実践や食事制限など大きな健康行動は、行うことを周りの人に宣言すると格好がよいし、自分でも「やるぞ」ところろに決めて、そういう自分自身に酔えます。しかし、ラージチェンジには、その継続を妨げるバリア要因が待ち構えています。

ジョギングやウォーキングなどは、雨や雪が降れば、または残業や出張があれば、「今日はいいや」となりますし、会社帰りのフィットネスクラブは仕事の疲れもあって足が遠のいていきます。食事制限もちょっとお酒が入ると、または家庭や仕事からみで嫌なことがあってイライラすれば、さらに時々襲う「食べたい」という急激な衝動に負けて、もろくも崩れていきます。



スモールチェンジ活動の例

スモールチェンジ活動とは、一大決心を必要としない小さな健康行動のことです。食事では真っ先に野菜から食べる、お茶碗のサイズを一回り小さくする、朝食を食べなくても野菜ジュースは飲む、駅では一カ所だけエスカレーターではなく階段を使う、朝5分だけストレッチを行う、朝起きてすぐの喫煙を30分先に延ばす、というように、行動の敷居が高くない活動を増やすことです。

いくらよい行動であっても、続けなければ効果は得られません。まずは、確実に実施できる1つのスモールチェンジ活動から始めてみましょう。スモールチェンジ活動の効用やそれら続ける方法については、この新聞を通して皆さんにお伝えしていきます。



健診受診の勧め

現在、皆さんの間で健診を受けている人は約4割です。6割の人はいまだ受診されていません。受診されていない方は、自分は大丈夫と思っておられるのか、あるいは面倒だということで「わかっちゃいるけどねえ」で済ませておられるのでしょうか。

病気になれば、医療費がかかるだけでなく、療養期間が長く続くために生活の質も低下してしまいます。健診を受けて早期に「要所見」と判定されても、この判定はあなたが病気であることを示しているわけではありません。むしろ、この危険信号は「早めに対処しましょう」と知らせてくれているわけです。ぜひ健診を受けましょう。