

皆さんはどの**タイプ**? 今回は、あなたのタイプと、タイプ別にできることを考えていきましょう。

## 療養タイプ



### お医者さんの指示を守る

このタイプの人は、長年の不健康行動の「継続」で、すでに疾患をお持ちの方です。錆び付いた関節や肩、腰に痛みが出ている方もいらっしゃると思います。

疾患をすでにお持ちの方にとって、行うべき行動とは、それぞれの疾患に特有の療養行動を確実に実践することです。たとえば、糖尿病を患っている方は、インスリンを規則正しく注入したり、バランスのよい食事を心がけ、食事の時間も規則正しくしていかねばなりません。加えて、からだがだるい、重たいという少々の負担感に耐えて、こまめにからだを動かすことも重要です。

このように、すでに何らかの疾患を抱えていたとしても、毎日の生活を整え、それらの行動を継続していくことが、疾患を今以上に悪化させることなく、毎日の生活をいきいきと送っていくことにつながります。

## 予防タイプ



### できることを少し増やす

このタイプの人は、病気ではないけれどもその兆候がわずかでも出ている、また健診の結果が思わしくない、いわゆるハイリスクの人たちです。いまの生活をこのまま続けておれば、生活習慣病や慢性疾患を患ってしまうかもしれません。

ハイリスクの人たちは、ポクシングというポディプローのように、若い頃、または中年期から続けてきた悪い習慣が、今になって徐々に悪い効き目となって現れてきています。しかし、急に運動をしよう、ダイエットをとろうと思っても、長年の習慣を変えることはたやすいことではありません。いきなりの健康行動の実践よりはむしろ、無理なくできる程度の健康行動、たとえば食事は野菜から食べ始める、駅の階段を一続きだけ上る、庭仕事を運動と考えて積極的に行うというように、スモールチェンジ活動に注目してはいかがでしょうか。

## ヘルスプロモーションタイプ



### 楽しい活動を増やす

このタイプの人は、元気で病気など関係がないと信じておられる方です。人は、病気にならないとからだのために何かをしようとはしません。つまり、自分が健康だと考えているうちは、予防行動として何かを行うということは少ないのです。しかし、将来も病気にならないという保証はどこにもありません。日頃から健診を受けて、からだのチェックを怠らないことも重要です。

一方で、「病気にならない」という消極的な考えから、将来に備えて、また日々の生活を何不自由なく送れるように、「さらに健康的になろう」という前向きな実践も重要です。「大きなことをやらなければ」と考えるのではなく、趣味や楽しみな活動と組み合わせる健康行動を行ってはいかがでしょうか。写真を撮るために外出する、夫婦で話しながら散歩をする、趣味と実益を兼ねて畑仕事をする、というようにです。