

今回のテーマ：身体活動

はじめに

前回まで4Sの各項目について紹介させて頂きました。少しずつ興味を持って頂けたでしょうか(^^♪？新年度も始まり、新しいことにチャレンジ！という方も増えてくると思います。物事を始める際にどうしたら継続できるか？と悩む方も多いですね。今回は、継続のコツについてご紹介したいと思います☆



新しい健康習慣を始める時『習慣化』する5つのコツ

① ストイックになりすぎない

体調管理にはある程度のストイックさが不可欠と考えます。けれど私達はオリンピック選手ではありません！『できなくて当たり前』くらいの意識で『明日頑張ろう』という姿勢が大事だと思います。実際に前後の行動でリカバリーも十分可能です。私は今日は運動したくないなと思ったら家事をしながら体を沢山動かす等で気持ちを変換しています。

② とりあえずやってみる・まずはやってみる

これに勝るものはない気がします(個人的に(笑))。とりあえずやってみようと思えたら体が自然に動いてくると思います。10分、20分の空き時間を当ててみてはどうでしょうか？『気持ち動けば(変われば)体が動く』大好きな言葉です(/・ω・)/

③現状や目標を『見える化』する

健康診断で悪い数値が出た直後は『なんとかしなくては！』と思っても人間はすぐ忘れるものです。そんな人は目標を自分の見えるところにおいておきたいです。『〇〇kg減』『新しい服を着こなす』など『レコーディング(記録する方法)』という方法も健康管理で用いられる有用なテクニックです。

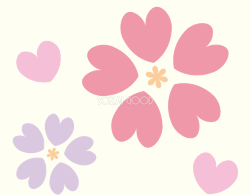


④ルーティン化する(生活の一部に組み込む)

一見、面倒くさそうな習慣でも、ルーティン化することで無意識の内にこなせるようになります。コツは『考えないで出来るようになること』です！私は、歯磨きをしながらローラーで掃除したり、運動を兼ねて近くのスーパーまで歩いて行っています。動線上に自然と動きたくなるような工夫が大切だと自身で感じています。ルーティン化するとやらないことが逆にストレスに感じてしまいます！

⑤『健康はすべてに優先する』

体調管理が続かないのは『自分はまだ大丈夫だ』と思う過信があるから。自分は大丈夫と思わず健康の重要さは失ってから初めて気づくものです。個人的にも『健康はすべてに優先する』という意識をもち、『長期的な視点』を持っていきたいものです
(^^♪)



新年度、新生活、素敵な一年になりますように☆
次回はストレスケアについてのコラムです。お楽しみに！