

生活習慣を改善しましょう

「食べすぎには気をつけているのに体重が増え続ける」「毎年の健診でコレステロールが改善しない」…このような場合は生活習慣を見直す必要があるかもしれません。

生活習慣を改善することは、単に病気の予防に役立つだけでなく、より良い健康、充実した生活を送る手助けになります。新しい季節を迎えるこの時期、この機会に自分の生活習慣を見つめ直してみましょう。

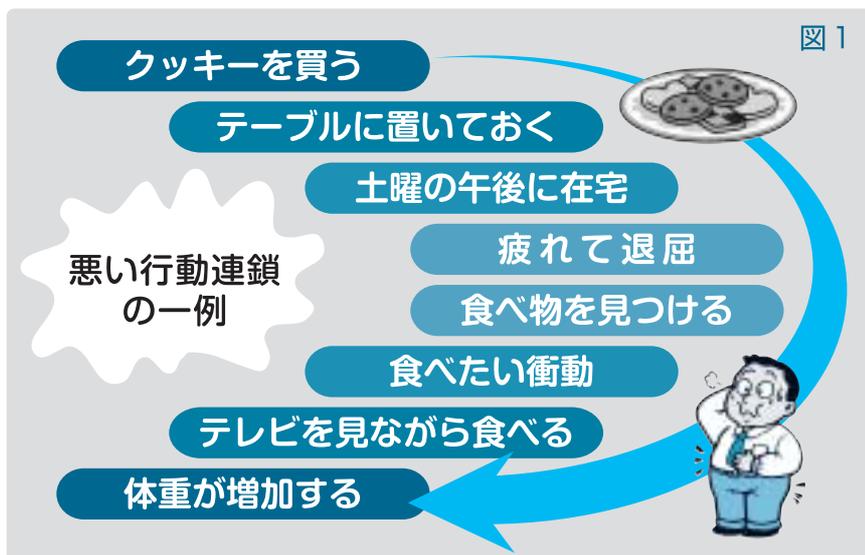
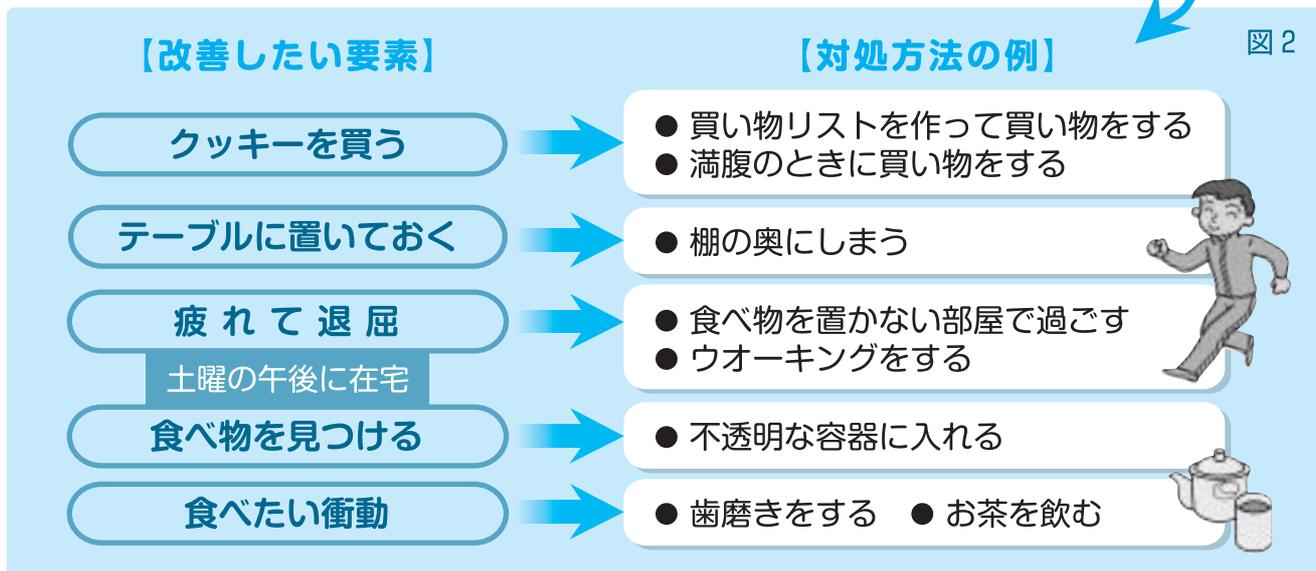


図1のように私たちの行動は、小さな行動の連鎖によってつくられています。

過食・運動不足などの習慣の改善とその維持を考えると、自分の行動パターンから悪い連鎖を見つけ、その連鎖が途切れるように対処します。

例えば、甘いものの摂りすぎを防ぐには以下のように対処します。



「自分の行動パターン」は意外と気づきにくいものです。まずは自分の行動を記録し、改善したい要素を見つけましょう。

ノートを一冊決めて、食事記録や体重記録をつけるようにしたり、歩数計をつけて歩数を記録する方法も有効です。

次回の健康診断では良い結果がでるよう、ぜひ今から始めてみてください。