

健康生活のための、 三日坊主にならない方法



社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 呼吸器科部長
堀内 武志

健康生活は、まず健康の大切さを自覚することから始まります。健康のありがたみを実感することが、健康の維持と増進を心がける推進力になります。健康生活を送るには「自分の健康にとって大切だと思うことを習慣にする」ことが重要です。習慣になると、意識しなくても自然に実践できるようになります。もし自信がないようなら、次の3点に気をつけてみて下さい。

1. まず一つのことだけに専念する

欲張ってあれもこれもしようすると、失敗する可能性が高くなります。自分の生活を振り返り、最も効果がありそうなこと1つに絞り込みます。

2. 小さな成功を繰り返し返す

小さな目標をたてて、それを達成するようにします。できたかどうかをカレンダーに書き込んで、地道に淡々と積み重ねます。達成できるようにしたら目標を大きくしたり、変更したりします。

3. 言い訳しない

「できない理由を探す」ようになると、そこが正念場です。限界を越えるチャンスです。どうしてもできないときは、やめるのではなく実行可能な目標に変更します。「何ができたか」ではなく、「継続できたか」が大切です。

自分に可能な健康生活は必ずあります。三日坊主にならないためには、小さな目標でもよいので、自分にできることを探し続けることです。そのうちに何らかの折り合いがつかます。

健康生活の大敵は、不摂生と運動不足、ストレスです。以下は基本的な対処法です。

○規則正しい生活

規則正しい生活は健康生活の入り口とも言われます。朝起きた時に疲れが残らない生活を心がけ、睡眠時間をしっかりと取ります。健全な生活リズムを身につけるだけで、余計なストレスや疲れが減ります。

○禁煙

喫煙は「百害あって一利なし」で、

様々な病気の原因になります。まず「禁煙する」と周囲に宣言することで、医療機関の禁煙外来を受診することもできます。ガム、飴、ミントのタブレットなどを口にしたり、喫煙の時間を仕事や他の行動に置き換えることも効果的です。

○アルコールの節制

「酒は百薬の長」という言葉もあり、決してすべての飲酒が悪いわけではありません。問題なのは、自分の体を壊すほど飲みすぎてしまうことと、飲酒で家族や他の人に迷惑をかけることです。肝臓や膵臓を傷めるような飲酒は他の人に迷惑がられるような飲酒はよくありません。

○ダイエット

毎日体重計に乗ることが大切です。摂取するカロリーが、消費するカロリーよりも多いのが太る原因です。ダイエットの基本は、食事療法と適度な運動です。また、早食いの人は太りやすく、「20〜30回以上よくかんで食べる」だけでも食べる量が減ってダイエットになることがあります。間食をやめるだけでも効果はあります。

○運動

運動不足は現代人にとって大きな問題です。基礎体力の低下が、体調不良の原因になっていることもあります。運動とダイエットで多くの生活習慣病の予防と改善が望めます。

ウォーキングの目標は、50歳台まで

1日1万歩、60歳台で7000歩、70歳以上で6000歩です。他に、スイミングやジョギング、サイクリングなどもあります。目標や時間を決めて、継続することが大切です。どのような運動でも、「体全体を使っている」と意識することで効果が高まります。

○ストレス・マネジメント

肉体的なストレスは、体を休めることが必要です。神経的なストレスは、仮眠やリラクゼーション、気分転換などが有効です。

精神的なストレスは、心構え・考え方を変えることも大切です。ストレスは「欲張りな人」に多いと言います。欲張らず、あつさりときっぱりとすることです。運動もストレス解消には有効です。体が弱っているせいで、心も弱っていることがあります。

○勉強

健康生活に知的トレーニングは有効です。活字を読んだり、1000マス計算や英語の勉強など、脳の老化の予防になると言われています。自分が関心のある分野に取り組みと継続しやすくなります。

