

もう「三日坊主」とは言わせない!

運動を楽しく続けましょう

城南保健生協 運動トレーナー 野口修 二

「健康づくりにウォーキングや体操などの運動が良いことはわかってはいるんだけど……なかなか続かない」という悩みを持つ人は多いのではないのでしょうか。せっかく一念発起して運動をはじめても雨が降ったり、忙しかったりで続かず、そのつど「駄目だなあ」と落ち込んでしまいます。今回は、そんなあなたのために「運動を続けるコツ」について考えてみたいと思います。



班会で楽しく指導する野口トレーナー

まず、「健康のため」「痩せるため」というように「○○のため」というように「運動」をはじめようと思っただけでは、目的があると思いません。この目的は重要です。運動をはじめようと思った時の目的(動機(モチベーション))を持ち続けることが継続の第一のポイントです。古典的な方法ですが、紙に書いてよく目にする所に貼るのは結構効果があります。まわりの人に宣言し協力者をつくるのも良い方法です。

宣言された人には時々「最近やせたね」とか「がんばってますね」とか声をかけてあげてください。これは効きます。次に重要なのは、「計画」です。「1カ月後に体重○○キにする」とか「次の健康診断までにコレステロール値を○○キ

① 仲間をつくる
一緒に運動する仲間をつくることは効果的です。仲間とは実際に一緒に運動を行う仲間の場合もあるし、運動の成果などを

② 場所や時間帯を選ぶ
ウォーキングといったら川べりや公園などの緑の多いところと考えがちですが、ウインドーショッピングが好きな人なら街中をウォーキングするといったように自分の趣味にあった飽きのこない場所を選ぶことが大切です。時間帯についても同様で自由な発想で自分のライフスタイルに合わせて選ぶことがよいのではないのでしょうか(但し、安全性への配慮は必要です。夏の炎天下の運動や交通量の非常に多い道路でのサイクリングなどは危険です)。

③ 記録をつける
ウォーキングなら歩数、スイミングなら泳いだ距離、ダンスならトータル時間などの記録をつけると続けるのが楽しくなります。目標の運動量に達したら、おいしいものを食べにいくとか新しいシューズを買うとかの、自分に対するご褒美を決めると楽しさの倍増です。また、記録には運動の量だけでなく、体重や体脂肪率の変化などの効果に関するものも含まれます。

④ 運動そのものの外に楽しみを見つける
ダンスや球技スポーツなどは運動そのものに楽しさがありませんが、ウォーキングやサイクリングは歩くことや自転車をこぐ動作そのものにはあまり楽しさは感じないものです。しかし、まわりの景色や建設途中の建物などのくらいまでできたかなどに興味を見出せば毎日出かけるのが楽しみになるでしょう。

⑤ 毎日決まった時間に行く
これは、はじめは少し努力が必要なのでたいへんですが、しばらくの時間や時々をやっていたのでは習慣化しづらく、運動するのがかえって苦痛になります。生活の中で無理のない時間を決めて毎日行うのも大切です。

お互いに見せ合えるような仲間といった意味でもあります。今月号の「城南の保健」にもヘルスチャレンジ班会の記事がのっています。仲間同士で「歩数計の合計歩数で」東海道をどこまで行っただ」などの話題で盛りあがるのも楽しいものです。今はインターネットの減量サイトにはライブバルを設定できるようなサイトもあるようです。

⑤ 毎日決まった時間に行く
これは、はじめは少し努力が必要なのでたいへんですが、しばらくの時間や時々をやっていたのでは習慣化しづらく、運動するのがかえって苦痛になります。生活の中で無理のない時間を決めて毎日行うのも大切です。

健康診断で



健康診断で
生年月日を
体重は……
メタボ健診の
ウエスト……
これは……
毎日……
マイナス……

運動を継続させるポイントをいくつか考えてきましたが、一番大切と思うのは「学校の勉強や仕事」のように、義務のように考えずに「気楽に楽しんで」行うことだと思います。ぜひ、楽しく続けられる運動種目ややり方を見つけてください。

たな弾圧がはじまっています。

地域医療をまもる薬局

(株)城南医薬保健協働

(URL) <http://jyounaniyaku.co.jp/>
(メール) jyounaniyaku@mte.biglobe.ne.jp

本 部	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.3298-2421 / fax.3298-2422
大 森 薬 局	〒143-0014	大田区大森中1-22-1	tel.3298-4901 / fax.3298-4904
み つ ぎ 薬 局	〒141-0033	品川区西品川2-6-4	tel.3493-1493 / fax.5434-8747
う の き 薬 局	〒146-0091	大田区鶴の木2-2-9	tel.5482-8931 / fax.5482-8933
目 黒 本 町 薬 局	〒152-0002	目黒区目黒本町6-6-5	tel.5720-5048 / fax.5720-5049
東 六 郷 1 丁 目 薬 局	〒144-0046	大田区東六郷1-24-16	tel.5714-4193 / fax.5714-4194
上 目 黒 4 丁 目 薬 局	〒153-0051	目黒区上目黒4-21-9	tel.5724-4193 / fax.5724-4198
介 護 ショップらくだ	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.5762-8568 / fax.5762-8569
福 祉 タクシーらくだ			
本 社 営 業 所	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.3763-0204 / fax.5762-8569
久 が 原 営 業 所	〒146-0081	大田区仲池上2-30-16	tel.5747-3870 / fax.5747-3871

福祉タクシー らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃710円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。
(各営業所へお問い合わせください)

営業時間 午前7時～午後7時
受 付 午前9時～午後5時
年中無休

本社営業所
TEL 3763-0204 FAX 5762-8569

久が原営業所
TEL 5747-3870 FAX 5747-3871

いま若者たちを中心に「蟹工船」がブームになっています。ブームの背景には若者のあいだに戦前に共通する貧困の広がりが重たく横たわっています▼戦前小林多喜二に先がけて「海に生くる人々」「セメント樽の中の手紙」等が書かれたプロレタリア小説を世に出した作家に葉山嘉樹がいます。昭和初期の文学・演劇・美術の世界は、農民労働者、女工等の社会の底辺に暮らす人々の覚醒と、資本家地主とのたたかきを描いた作品が数多く輩出しました。葉山嘉樹も旺盛な作家活動を続けます▼底辺に生くる人々がプロレタリア作品に触れて、力を増してくると、政府はそれに対抗する手段を次々に生み出していきました。まずは「治安維持法」の成立。そして特高警察の限のない強化でした。プロレタリア作家には猛烈な弾圧が加えられ、葉山も作品の発表の場を狭められていきました。生活のため葉山は国策に添った作品も発表したりします。そして最後には満蒙開拓団に参加し非業な最期を迎えます▼その頃、国内も敗戦の破局を迎えようとしていました。満蒙開拓団は一般に農民で組織された印象がありますが、都市からも大勢の人々が参加しています。品川区武蔵小山からも、売れる物がなくなった商店経営者、つくるものがなくなった職人たちが一家をあげて開拓団に参加し、そして異国の土になりました。プロレタリアへの弾圧がやがて国の破局を招いたのです。蟹工船ブームの中で、いまビラ配布に対する新たな弾圧がはじまっています。

腹八分

共通する貧困の広がりが重たく横たわっています▼戦前小林多喜二に先がけて「海に生くる人々」「セメント樽の中の手紙」等が書かれたプロレタリア小説を世に出した作家に葉山嘉樹がいます。昭和初期の文学・演劇・美術の世界は、農民労働者、女工等の社会の底辺に暮らす人々の覚醒と、資本家地主とのたたかきを描いた作品が数多く輩出しました。葉山嘉樹も旺盛な作家活動を続けます▼底辺に生くる人々がプロレタリア作品に触れて、力を増してくると、政府はそれに対抗する手段を次々に生み出していきました。まずは「治安維持法」の成立。そして特高警察の限のない強化でした。プロレタリア作家には猛烈な弾圧が加えられ、葉山も作品の発表の場を狭められていきました。生活のため葉山は国策に添った作品も発表したりします。そして最後には満蒙開拓団に参加し非業な最期を迎えます▼その頃、国内も敗戦の破局を迎えようとしていました。満蒙開拓団は一般に農民で組織された印象がありますが、都市からも大勢の人々が参加しています。品川区武蔵小山からも、売れる物がなくなった商店経営者、つくるものがなくなった職人たちが一家をあげて開拓団に参加し、そして異国の土になりました。プロレタリアへの弾圧がやがて国の破局を招いたのです。蟹工船ブームの中で、いまビラ配布に対する新たな弾圧がはじまっています。