

健康目標を立てよう



新しい年が始まりました。

1月は生活リズムを整え直すのにぴったりの時期です。

今年1年を元気に過ごすために、頑張り過ぎず、楽しみながら続けられる『心と身体の健康目標』を立ててみませんか？

高い目標でなくても大丈夫。無理なく、続けられることが大切です。「やらないきゃ」ではなく、「ちょっと楽しみ」「気持ちよさそう」と思える目標がおすすめです。



ポイント1. 楽しみを取り入れよう！

- ①「〇〇しなきゃ」より「〇〇したら気持ちよさそう」を大切にする
- ② ごほうびをセットにする
- ③ 前向きな言葉や肯定文で表現する

例えば・・・

- 寝る前に好きな動画を見ながらストレッチ
- 1日1回「何もしない脱力タイム」を取り入れる
- 甘いものが食べたい日は1日1個までOK

起床・睡眠時間や食事内容、体重などの記録もおすすめです。自分の心と身体を「知る」ことで、やりたいことが見えてくるかも。



ポイント2. 無理なく、続けやすい目標を

- ① 具体的に
 - (×) 食生活に気を付ける
 - (○) 1日1品は野菜を選ぶ
- ② できそうと思えるレベルから
 - (×) 毎日欠かさず
 - (○) 週3回は
- ③ 日課にプラスして取り入れやすく

例えば・・・

- 通学時は階段を使う
- 歯磨きしながら、かかとの上げ下げ
- スマホを置いたら、伸びをする、遠くを見る



ポイント3. うまいかない時は

「続かなかった、できなかった＝無駄」ではありません。

次につながるよう調整してみましょう。

例えば・・・

- できた部分に目を向ける
- 目標を見直してみる
- 「できたらラッキー！」くらいに考える



あなたの健康目標は？

1月23日 『一無、二少、三多』の日

『一無、二少、三多』は、日常心がけたい生活習慣をわかりやすく表現した健康標語です。

生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいいため、日頃の体調、身体の些細な変化など、自分自身の健康に目を向けることが大切です。

今年の健康目標にも、ぜひ取り入れてみましょう！

- 無煙（タバコは万病のもと）
- 少食（食事は腹八分目に）
- 少酒（アルコールはほどほどに）
- 多動（今より10分多く体を動かそう）
- 多休（しっかり休養）
- 多接（多くの人、事、物に接してイキイキと）

