

2022年5月に実施したアンケートでのご要望に基づいて、CDE-Chibaの皆様をはじめとして、このホームページを訪問されたかたへのメールマガジンの配信を始めます。「自習室」という名称にしました。ご参考になれば幸いです。

どんな状況でも生活習慣病の予防は大切です。今後、いまの時代の生活習慣病予防について、いかに生命が素晴らしくできているか、おもな疾患の解説について、などを順次配信します。

生活習慣病も早期発見が大事ですが、見つかったあとも、体重管理や歩くことなど、自分自身の努力が必要です。しかしそれはなかなか大変なので、皆でお互いを支えながらやりましょう。

2020年厚生労働省国民健康栄養調査では、20歳以上の人で運動習慣があるのは、男性の3分の1、女性の4分の1でした。そして食習慣や運動習慣の改善に関心がない方も3分の1ありました。その理由としては、「とくにない」が最も多く、次いで「仕事・家事・育児で忙しい」「めんどくさい」と続きます。その間に不健康な生活習慣が続いてしまうのは心配です。

私たちが摂取したエネルギーの7割は、呼吸や心臓を動かすことなどの基礎代謝に使われます。3割は身体活動で使われます。その身体活動のうちスポーツで消費されるのはわずか5%で、残りの95%は日常生活上身体を動かすことで消費されます。ですから日頃こまめに動きましょう。身体を動かすと心も楽しくなります。

運動する時間がないなら、例えば歯を磨きながらスクワットをする、足踏みをしながらテレビを視るのでよいのです。立っているだけでも、座っているより1.5倍のエネルギーを使います。

それを長続きさせるためには、達成感を味わうことが大切です。1日の歩数や、毎朝の体重（起床時排尿後朝食前に0.1kgまで記録）をグラフにつけて自分の行動を「見える化」しましょう。すると昨日より頑張ったとか、今日はもう少し歩こうという気持ちになれます。日々の食事時間と食事量が不規則ですと、グラフの波形が不規則になります。休日や、外食時に体重が増える方が多いようです。自分の「くせ」を発見して、そこだけ注意すれば良いことが分かります。もちろん「気楽に！」が長続きの秘訣です。

そして何事もポジティブにとらえることが大切です。グラスに半分入った飲み物を、半分しかないと思うか、まだ半分残っていると思うかにより、日々の行動が変わります。さらに「ついついそうしてしまう仕掛け」の仕掛け学をご紹介します。ある駅の階段ではピアノの鍵盤の絵が書いてあり、踏むと音がするそうです。するとつい隣のエスカレータよりも階段を利用するようになります。例えば鏡を少し高くしておきましょう。するとつま先立ちをするので、下肢の筋トシになります。本好きならば食後に本屋に行けば、ついついたくさん歩いてしまうでしょう。皆さんも考えてみて、ご提案ください！ かく言う私もどうも運動不足です。好きなことをして、いつの間にか運動できていたというのが望ましいですね。

下記に元気の源を述べました。これらのことが皆さんの元気を作ると思います。患者さんや市民を元気にするには、皆さんが元気でいてほしいのです。

まずは背筋を伸ばしましょう！　そうして深呼吸をしましょう！　これからの時代に受け身になるのではなく、積極的に物事に取り組みましょう！

元気！の源

良く噛み味わって食べる

身体を動かす

人とのコミュニケーション

読 書

日々の感動