

わずかな行動が、あなたを変える！

スモールチェンジのすすめ



今すぐできる健康づくり

石川県立看護大学 教授 垣花 渉



皆さんは、日ごろの生活で「わかっているけど、やめられない、始められない、続けられない」ことってありませんか？健康づくりは、まさに「わかっているけど・・・」という行動なのです。一方で、指導者になると、できない人は意思の弱い人、根性のない人と決めつけてはいませんか？健康づくりは、実践する人、指導する人にとって、とても厄介なもの。だからこそ、できそうなことから始めてみるのは、いかがでしょうか。

“スモールチェンジ”とは、行動する負担感を下げることで、まずは小さくても続けられる行動から始め、続けられたら数や量を増やす、質を高める、そしてそれらの行動を続けていくことで効果を求める活動です。

来月からは、いつでも、どこでも、思い立ったときにできる健康づくりの取り組みを広報やケーブルテレビを通して紹介していきます。



わずかな行動が、あなたを変える！

スモールチェンジのすすめ



背筋を伸ばして歩く

健康づくりは、そもそも、ガマンを伴う楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから、一緒に始めてみませんか。

スモールチェンジ活動とは「あまりに簡単なのに、しないよりはした方がいいと思える行動」です。背筋を正して歩いた方が若々しく、美しく見えますね。

姿勢のポイントは、①あごをひく、②肩の力を抜く、③脇をしめる、④肘を軽く曲げる、⑤おなかを引き締めるです。

はじめは意識するのが難しくても、繰り返すことで、自然とできるようになります。繰り返すことが大切です。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉氏

わずかな行動が、あなたを変える！

スモールチェンジのすすめ



歯みがきしながら、かかとを上げる

健康づくりは、そもそも、ガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから、一緒に始めてみませんか。

スモールチェンジする時のコツは「普段している行動のついでにしてみる」です。例えば「歯みがき」ついでに「かかと上げ」を繰り返してみるの、いかがでしょうか。

かかとを上げる時に使う主な筋肉は、ふくらはぎの「下腿三頭筋」という筋肉です。この筋肉は、全身の血行改善に大きな役割を果たします。

寝る前の歯みがきの時に行ってみると、眠りやすくなるかもしれません。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉氏

わずかな行動が、あなたを変える！

スモールチェンジのすすめ



椅子などに座るついでに、スクワット

健康づくりは、そもそも、ガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

「普段する行動のついでに」が、運動のスモールチェンジの秘訣です。「用を足す時、ついでにスクワット」もその一例です。

スクワットは、お腹・背中・お尻・太もも・ふくらはぎといった全身の筋肉を一度に鍛えられるトレーニング動作です。腰から上の重さ（ご自身の体重）が負荷になるため、特に重りを使う必要はありません。

息を吐きながら立ち上がることを意識すると、安全に効率よく筋肉を鍛えられます。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏

わずかな行動が、あなたを変える！

スモールチェンジのすすめ



甘い飲み物を控える

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

「甘いものは幸せ」と感じる方は多いと思います。そのような方が甘いものをガマンすると、ストレスによって、かえって不健康になりがちです。

「甘いものを選ばない」のではなく「少量のものを選んでみる」「夜遅い時間帯はお茶を選ぶ」など取り組む心の負担を減らすことを大切にしましょう。

スモールチェンジを繰り返すと、血糖値のコントロールも自然にできるかもしれません。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏

わずかな行動が、あなたを変える！

スモールチェンジのすすめ



お菓子を片付ける

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

「お菓子を口にするのは幸せ」と感じる方は多いと思います。そのような方が間食をガマンすると、ストレスによって、かえって不健康になりがちです。

スモールチェンジでは「間食をガマンする」のではなく「お菓子をテーブルから片付ける」を意識します。お菓子を視界から外すための工夫です。

スモールチェンジを繰り返すと「ながら食」の良くない習慣を直せるかもしれません。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏

わずかな行動が、あなたを変える！

スモールチェンジのすすめ



仕事の合間にストレッチ

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

仕事が忙しくて運動する時間が取れない方には「仕事をしながらストレッチ」は、どうでしょうか。

筋肉をゆっくりと伸ばすことが血液の流れを促し、体にたまった老廃物を取り除いてくれます。すると、疲労感が和らぎ、リフレッシュして仕事に向かえるかもしれません。ストレッチのタイミングは「疲れたなあ」と感じたときが最適です。または、1時間仕事をしたらストレッチするのもよいでしょう。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏

わずかな行動が、あなたを変える！

スモールチェンジのすすめ



1日1回、鏡でチェック

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

おいしい食べ物が多い秋ですが、食べるのをガマンするのは、こころにも体にも良いことではありません。

「1日1回、鏡で全身をみる」というスモールチェンジをやってみるのはいかがでしょうか。「これはまずい」と思ったら、食べる量を減らす、軽い運動をするなど健康に良い行動へ自然と移すことができるかもしれません。鏡に映った自分の姿に良い兆しが見られたら、さらにやる気が増して、健康な生活へとつながるでしょう。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏

わずかな行動が、あなたを変える！

スモールチェンジのすすめ



階段を使う

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

「エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を上る」は、もっとも身近な運動になること、ご存じでしょうか。

「階段を上る」は、イスに座っている時と比べて、約4倍ものエネルギーを使うことになります。加えて、足腰の筋肉を十分に使うことにもなります。

体重を減らしたい方、筋肉を鍛えたい方は、無理な運動をしなくても、生活の中で十分に運動することはできます。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏

わずかな行動が、あなたを変える！

スモールチェンジのすすめ



野菜を1品プラスする

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

「バランスのよい食事」、言葉でいうほど簡単ではありません。好きなものを食べたい！は誰にでもあります。そこで「食事に、野菜を1品プラス」から始めてみるのはいかがでしょうか。野菜に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やし、肌荒れの原因となる便秘に効きます。ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助けます。冷凍野菜は、長期保存でき、下ごしらえいらずです。スープや麺類に加えることもできます。



◀ スモールチェンジに関するアンケートにご協力ください。(回答時間は1分ほど)

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏

わずかな行動が、あなたを変える！

スモールチェンジのすすめ



毎日、体重計に乗ってみる

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

「冬は寒いから家でじっとしたい！」と、よく耳にします。でも、からだを動かさず食べ物だけとり続けると、体重は確実に増えます。冬に体重が増えて困った経験のある方におススメなのは「体重計に毎日乗る」ことです。室内の目立つところに体重計を置き、気付いたら乗るのはどうでしょうか。体重計に乗った記録をカレンダーなどに書き留めると、体重は増えない、または減ることを私は研究で確認しています。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏

わずかな行動が、あなたを変える！

スモールチェンジのすすめ



掃除機をかける

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

文明の進歩とともに、部屋の掃除をロボットが助けてくれる世の中になっています。しかし、部屋の掃除は身近な運動になっていること、ご存じでしょうか。例えば「掃除機をかける」はウォーキングとほぼ同じエネルギーを消費します。部屋がきれいになれば、気分も明るくなりますね。立ち上がる、あるいは立った状態から座るを繰り返す掃除の動作は、体幹やお尻、脚の筋肉を鍛えることにつながります。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏

わずかな行動が、あなたを変える！

スモールチェンジのすすめ



活動量計をつける

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。
だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

健康のため望ましい歩数は、1日あたり6,000～8,000歩と言われています。
しかし、意識しないとそれだけの歩数を歩くのは難しいです。そんなときにオススメなのが、歩数計を身につけることです。身につけるだけで、歩数が増えることを私は研究で確認しています。朝起きたら、まず歩数計を身につけるのはどうでしょうか。自分がどれくらい歩いたのかが気になり、知らず知らずのうちにたくさん歩けているかもしれません。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏