

忙しい日々をすごす50 Aさんは1年後、この習  
歳の女性Aさん。健康診 慣を続けることができ  
断で「メタボ」を指摘さ いるのでしょうか？

れながらも具体的な取り 健康のためによいとき  
組みを始めら れないでいた  
ところ、親しい友  
人が心筋梗塞で倒  
れるという事件が

県立看護大学 精神看護学准教授

田口 玲子

困の親しい人たちに 宣言し、応援しても 成した私」へのごほうび

## 運動は続けてこそ効果があります

も決めて、  
時々自分を  
ねぎらって

あり、ここに至っていよ れる具体策はいろいろで  
いよ「私も何とかしなけ すが、1回2回の運動や  
れば」と思うようになり 食事で達成できるものは  
ました。いろいろな情報 なく、長く続けてこそ効  
をかき集め、張り切っ 果があるものがほとんど  
自分で作ったメニューは ます。Aさんの場合も、

が一番むずかしいので らうというのでもよく使わ  
る方法です。最初から せつかくダイエットに成  
る方法です。最初から せつかくダイエットに成

一度始めた運動習慣を 張り切って高すぎる目標  
「続ける」ための、さま を掲げず、ほんのちよっ  
ざまな工夫が言われてい とがんばれば難なくクリ  
ます。Aさんの例でいえ アできそうな目標にして  
「早足での散歩1時間を ますは「このままではま  
週に3回以上」……さて、 ずい」という気持ちが強  
しても捻出できない時」 げていくのも、自信をつ

く、運動習慣の大切さが 「雨や雪、暑さや寒さで  
わかり、運動している自 外にでるのがおっくうな  
分をポジティブにイメー 時」など、続ける意志を  
ジできているほど、運動 妨げるようなことに対し  
習慣を始める強い動機に ての対策を考えておくこ  
なると思われます。しか とが必要で。そして、  
し、それを継続すること 運動をしていることを周  
ましよう。そして「こん  
なにかんばって目標を達  
成した私」へのごほうび