

健康のための

ワンポイントアドバイス



「やる気スイッチと脱・三日坊主」

運動の必要性は分かっているけど、なかなか始められない、運動を始めたけれどなかなか続かないという経験をお持ちの方も多いかと思います。

「今日から頑張ろう!」と、ものすごくやる気があったのに、数日したら「今日はやる気が起こらないなあ。また明日頑張ろう。」さらに数日後には「めんどくさいなあ。」いわゆる三日坊主です。

実は、この三日坊主は、脳の「馴化(慣れ)」という性質によるものということです。自分の性格を責める必要はありません。「脳のせい」にしましょう。

この脳の性質を逆手に取ることが、継続していく秘訣になります。例えば、歯磨きはいいい例です。食後に必ず磨きますし、歯を磨かないと気になってしまう状態です。運動などもここまでするとういいますね。

定着させるためには、①まずは始める、②それを継続する、ことがポイントになります。

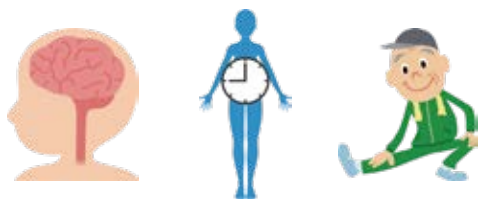
①まずは始める

やる気が起こるのを期待していてもダメなようです。やる気スイッチを自分で入れる必要がありますが、まずは30秒でも1分間でも構いませんので、体を動かしてしまいましょう。それで充分です。スイッチが入ればそのまま続けてもいいですし、うまく入らなくても30秒～1分間の運動をしたことになります。

②継続する

- ・時間を決めて運動する。(例えば、10時になったらスクワット10回するなど)
- ・今ある習慣と運動をセットにする。(例えば、料理をしながら足踏み、歯磨きしながらスクワット、テレビを見ながらストレッチするなど)

1分間ぐらいなら、続けてもいいかなという気持ちで体を動かし、習慣化を目指してみませんか。



〈愛知医療学院短期大学 准教授 松村仁実(理学療法士)〉

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



大根のポタージュ

【材料2人分】

大根(厚めに皮をむき、いちよう切り)...	150g	牛乳.....	110cc
バター.....	10g	大根の葉(さつゆでみじん切り).....	少々
米.....	10g	塩.....	少々
水.....	300g	こしょう.....	少々
コンソメスープの素.....	1/2個	黒こしょう(お好みで).....	少々

【作り方】

- ①バターを鍋に入れ、大根と米を焦がさないように炒める。
- ②①に水とコンソメスープの素を入れる。沸騰するまでは強火にして、沸騰後は30分ほど弱火で大根と米が柔らかくなるまで煮る。
- ③②をミキサーにかけるか裏ごしして鍋に戻し、牛乳を入れてひと煮立ちさせて、塩こしょうで味を調える。
- ④器に盛り、大根の葉を散らす。お好みで黒こしょうをふる。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
大根のポタージュ	122kcal	3.3g	0.8g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

健康で長生きするための食生活のポイントの一つとして“減塩(塩分を摂りすぎないこと)”があります。これは、主に高血圧を予防するためですが、「私は高血圧ではないから減塩しなくてよいですか?」と聞かれると、答えは、No!(ノー)です。

塩分は“毎日・少しずつ・地道に”節約することが重要です。

スープやみそ汁などの汁物は、だしを使う、具を多く・汁を少なくすることで、減塩の効果があります。季節の野菜を上手に使ってみましょう。

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会 はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/



広告

「セレモ友の会」
会員募集中

八会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128
お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73