

メタボリックシンドロームの予防・行動変容編

メタボリックシンドローム(以下「MS」)の撲滅には食事と運動の両面からのアプローチが大切で、それぞれのチエックポイントについては、前々回(食事編)、前回(運動編)をご覧ください。今回は、「わかっちゃいるけど続かない…」を「続けられた! 変わった!」と喜べるようにするための「ツツ」についてお話しします。

「わかっちゃいるけど
やめられない」

「近頃、食べ過ぎなのよねえ…。忙しくて運動不足でさあ…」。

最近、ご自分の生活習慣の問題点をかなり詳しく理解されていて、その解決法をしっかりと知っている方々が増えていくように感じます。しかし、「知っている」方々の増加に比べて、「できる・やっている」方々は思ったほど増えていないようです。その結果がMSの増加なのでしょうか。

「できる・やっている」と胸を張るためには、MS、生活習慣(食・運動)や健康に関する最低限の知識を得ることが必要不可欠です。この知識の蓄積が、生活習慣を見直したり変えようとするキッカケ(動機Ⅱやる気)になるからです。しかし、このキッカケ(動機Ⅱやる気)だけでは長続きしません。おおよそ3日で消えてしまいます。そして、「あーやっぱ

Point 1

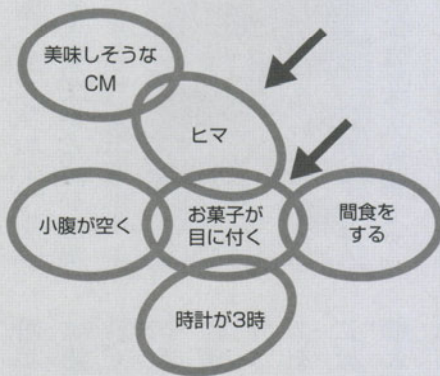
ポジティブ思考の すすめ 心の持ち様

「健康を損なうと、こんなに困ってしまう」というネガティブ思考ではなく、「この健康を維持増進できれば、こんなに素晴らしく、楽しいことを続けられる」と考えること。何事も前向きに考えることです。



前向きに!

【図1】 刺激統制法の例



「間食をする」という行動の前には、少なからずキッカケ(刺激)があるものです。そのキッカケを見つけ出し、コントロールできれば…。

上の例では、「食べる」前に「お菓子が目に付く」という決定的な刺激があります。もし、お菓子を手の届かないところにしまえれば…。または「ヒマ」(=口が寂しい)が原因ならば、ノンシュガーガムやお茶を一杯。

【表1】 行動置換法の例

変えたい行動	置き換える行動
3時になると間食 タバコ (食後) (吸う状況を避ける)	→ 2時45分になったらウォーキングを始める → 食後の歯磨き、皿洗い、氷をほおぼる → パチンコ、ゴルフ、宴会を避ける 信号待ちで簡単30秒ストレッチング

メッセージ●都会育ちのモヤシっ子なので、厳しい環境には弱く、夏の暑さにははててこまいでした。温暖化は非常に気になる事態で、省エネには積極的です。風呂の残り湯はもちろん洗濯に。トイレにもバケツでせせせと運んでいます。健康のためには「身体の省エネ」はダメなんですよ。(京極)



り！やる気と根性が足りなかった」と嘆いてしまうのでしょうか。

「継続は力なり」というものの「継続するには力はいらぬ」

継続すれば力が身につく、目的が達成されます。しかし、継続するには「力や根性」は不要です。大切なことは、継続する技術（ノウハウ）を身につけることなのです。

行動科学を使っちゃおう！

行動科学とは「人間の行動を実証的に研究し、その法則性を明らかにしようとする科学領域」で、少なくとも4つの基礎理論と100を超える技法（行動変容技法）があります。

今回は代表的な方法を組み合わせ、3つのポイントをご紹介します。

3つのポイント

point ①「知識」「意欲」を得る
自分自身による動機付け

《ポジティブ思考のすすめ》

point ②「技術」を身につける
初期段階での行動の継続のために
《5つの黄金ステップ》

point ③「支援者」の獲得
他者からの動機付け
《健康パートナー》

Point 3

健康パートナーの 見つけ方 支援者の獲得

自分ひとりで決意しても、その気持ちは3日間の命（「内的刺激」は短命）。しかし、その決意を理解し、事あるごとに「ひと声」かけてくれる心あるパートナーを見つけることが大切です（「外的刺激」は長命）。それにはまず、あなたにとって、健康になってもらいたい人を見つけること。そしてあなたは、その人が健康になるように本気で願います。すると、その人はあなたの「健康パートナー」となってくれます。キーワードは“愛”です。



がんばってね！

Point 2

5つの黄金ステップで生活改善

効果的な生活習慣の変え方

ステップ1 「問題点を洗い出せ！」

- 食べ方、飲み方、運動などなど。
- 朝起きてから、夜寝るまでをイメージしてみる。



ステップ2 「できますか？ 変えられますか!？」

- その問題点の変えられる点、変えられない点を考えてみる。
- 刺激統制法の活用。(図1)

ステップ3 「ここが重要! 行動目標の設定」

- 毎日もしくは週単位で決める。
- できるだけ具体的に決める（いつ？どこで？何を？どのくらい？）。

目標設定のポイント

- ・○△×で評価できるもの
- ・少し努力して7~8割できそうなもの
- ・やってみて良い結果が出そうなもの
(最初はできそうにない目標でもOK！ 猶予1か月間)
- ・長期間できるもの
- 行動置換法の活用。(表1)

ステップ4 「出来ばえに満足！」

- セルフモニターリングシートの活用。
- 実践した行動を記録し、成功体験を積み重ねる。

ステップ5 「時には温故知新」

- 成果が出た人も、そうでない人も、一旦振り返り、新たな行動目標を。

