

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



JAPANESE APRICOT BLOSSOM

習慣づくりで健康になろう！ ～「継続は力なり」習慣化のコツ～ 体に良い習慣、悪い習慣

2月は生活習慣予防月間です。肥満症や脂質異常症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病は、環境や生まれつきの遺伝的な要素にも関係していますが、食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が大きく関わっていることが知られています。



NARCISSUS

ブレスローの7つの健康習慣

米国・カリフォルニア大学のブレスロー教授は、生活習慣と身体的健康度（障害・疾病・症状など）との関係を調査した結果に基づき、以下の健康習慣の要点を提唱しました。

- 1 喫煙をしない
- 2 定期的に運動をする
- 3 飲酒は適量を守るか、しない
- 4 1日7～8時間の睡眠を
- 5 適正体重を維持する
- 6 朝食を食べる
- 7 間食をしない

この健康習慣の実践が、その後の健康や寿命に影響することがわかっています。



ブレスロー教授

人間は習慣の生き物である

何事も習慣になってしまえば、苦も無くできるようになります。しかし、その習慣化自体が難しいともいえます。人は新しいことをはじめた直後は、やる気ホルモンが出て意欲満々ですが3日も経つとどうしてもよくなります。

また、恒常性という変化を嫌う性質もあるので新しい習慣に対し、脳は不安定だと感じ、拒絶してしまうのです。やる気も失せ、変化も嫌うので、あっという間に元に戻ってしまいます。

三日坊主
三日坊主
三日坊主



続けることを目標にする

最初から複雑なことを目指すと習慣化が困難になります。そこで、習慣化するときのコツとして重要になるのは、「極限までハードルを下げて簡単な目標にする」、「続けること自体を目標にする」ことです。運動なら、とりあえずジムまで行くという小さな目標にします。

そして、イレギュラーに対するルールを決めておくことも重要です。

「雨降りの場合」とか「甘い頂き物」への対処を先に決めておきます。

人間の性質を上手に利用して習慣化しましょう。

今日の
雑学
It's a Trivial!

魚上氷

(うおこおりをいずる)

暦の七十二候で立春の末候。春の兆しを感じて魚が動き始め、割れた氷の間から飛び出す頃。春の気配に動植物たちが少しずつ活動を始めます。

2025年は2月13日～17日



高崎武義

魚は氷に
のぼりて星は
座を組み