

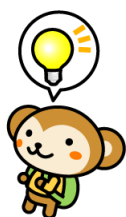
クリニックレポート

今月の話題：生活のルールづくり

新年度を迎え、就職や転勤などで自身の環境変化がある人や、進学・就職・退職など親や子供など家族の環境変化に伴い生活環境が変わられる人が多い季節です。少しの変化と以为ていても、心や体に負担がかかり、生活習慣が乱れやすくなります。「生活のルール」をつくり（見直すことで）、生活習慣を改善する第一歩を踏み出してみませんか？

【お知らせ】4月1日より、みたき健診クリニック（旧：四日市健診クリニック）へ名称を変更いたしました。

ルールを守りたくなる 「仕組みをつくる」



自分でルールを決める

部屋を片付けたい、ダイエットしたい、生活習慣病予防したい、肌荒れを解消したい、資格を取りたいなどの目標に対して、自分が作ったルールの方が納得して守ろうという気持ちになりやすい。

具体的に行動する時間を設定する

ある程度具体的に時間や内容を決めなければ、なかなか実行に移すのが難しい。

たくさんルールをつくらない

まずは1週間に1つのルールを本気でやってみる。うまく行ったら続ける。失敗したルールは止めて、より自分に合ったルールに変更し試してみてもいいでしょうか。

毎日チェックして記録する

ダイエットなら体重、食事量、運動量を記録するなど、自分自身の努力の積み重ねが見える工夫をすることにより、大きな励みになります。

出来たご褒美を決めておく

ルールの習慣化のきっかけとして、1か月間毎日出来たときなど、自分へのご褒美を設定してみる。

自分にあったルールを考えよう！



ルールの例

◆起床・就寝時間

- 毎日決まった時間に布団に入り、決まった時間に起きる（朝日を浴びるようにする）
- 寝る前1時間はパソコンやスマホなど脳に刺激を与えるものを控える
- 睡眠を7時間とるようにする



◆食事

- 朝食をとる
- 規則正しい3度の食事をする
- 栄養バランスを考えてみる（毎食野菜を摂る・揚げ物を控えるなど）
- 間食をしない
- 缶コーヒー・ジュースを飲まない
- 寝る前3時間は食事(加味のあるもの)を摂らない
- 夕食はお腹いっぱい食べない
- 自炊をする



◆活動・運動量

- 姿勢を正しくする
- 階段をつかう
- お風呂前にストレッチ
- 1駅前に降りて歩く
- テレビを見ながらスクワット10回×3セット

◆その他

- テレビやゲームは明確に時間を設定する
※時間を浪費させる代表、生活習慣を整えるための鍵となります。
- 1日10分読書をする
- 服は脱ぐたび片づける
- 食事が終わったらすぐ食器を洗う
- 床・机などに物を置かない（片づける）
- 1つ買ったら2つ捨てる

