

健康づくり

スモール チェンジ 活用リーフレット

健康づくりのために
わずかなことから始めよう!



合い言葉は

スモールチェンジ



ときがわ町健康づくり開発活動

Health Tokigawa

わずかなことから始めよう!



ときがわ町保健センター
早稲田大学応用健康科学研究室

スモールチェンジ情報

運動

運動やスポーツだけが身体を動かすことではありません！
毎日の生活の中でできそうなスモールチェンジ身体活動を
始めてみましょう！

日常のちょっとした身体活動が、スポーツと同じくらい効果があることを知っていますか？なか
なかスポーツを始める自信がない人、特別に時間が取れない人は、家事や日常生活の中で「スモ
ールチェンジ」活動を始めてみませんか？

運動やスポーツ

同じ運動強度

日常でできる スモールチェンジ

〔高強度〕



- ランニング
- バスケットボール

でなくでも…

- 階段を上がる
- 農作業



〔中強度〕



- 野球
- 卓球

でなくでも…

- 自転車で移動
- 床掃除



〔低強度〕



- バレーボール
- ゴルフ

でなくでも…

- 屋内の掃除
- 通勤、買い物時の歩行



食事

健康的な食習慣をスモールチェンジ活動で
つくみましょう

糖尿病や心疾患などの生活習慣病や肥満は、偏った食物摂取や過剰なエネルギーの摂取によっ
てもたらされます。食習慣を改善し、健康になるためにスモールチェンジを実行してみましょう。また、
老後におけるさまざまな慢性疾患の予防のためにも食習慣を整えることが重要です。

食べる時間や頻度を工夫しましょう

1 遅い夕食には 注意する

遅い時間に夕食をたくさん食べてしまうと、寝
ている間に胃腸に負担が
かかります。翌日の朝食
を楽しみにして遅い夕食
は軽めにしましょう。



2 空腹に なりすぎない

空腹の時間が長くな
ると、その後に食べ
すぎることが多くなり
ます。小腹がすいたらヨー
グルトなど軽食をとり、一
気食いを減らし
ましょう。



食べ方を工夫してみましょう

1 主食をしっかり 食べましょう

主食を食べないとお
かずを多く食べるこ
とになり、油分や塩分
を余分に摂ってしま
います。ご飯をしっかり
食べましょう。



2 いろいろな食品を 一緒に食べましょう

ひとつの食品にこだわっていると、不足
する栄養素が出てき
ます。同じものばかりで
なく、さまざまな種類
の食品をバランスよく
食べましょう。



男性編

運動

職場や自宅でできるスモールチェンジ身体活動

仕事で一日中いすに座りっぱなしであったり、家では寝ころんで長時間テレビをみたりと、動かないことが中心の生活を送っている人も多くいます。わずかでも身体を動かすと、筋力アップや肩こり解消に効果があります。

1 職場でできる筋トレ

ゆっくり片足の膝を伸ばし、元の姿勢にします。



つま先と膝が同じ方向に向いていることを確認し、45度まで膝を曲げ、その後ゆっくりと戻します。



2 肩こり・腰痛に効くストレッチ

【肩こり解消】

おなかを見るように背中を丸めて、腕を前に突き出します。



【腰痛解消】

ゆっくり深くおじぎをして、十分曲げたらゆっくり伸ばします。



3 一緒に行う仲間を見つけましょう

職場や近所の人にも声をかけ、一緒に実践しましょう。仲間が増えれば、1人では味わえない楽しさも増えます。



食事

食べ方、お酒の飲み方のスモールチェンジ活動で健康的な食習慣をつくりましょう

1 早食いしないで ゆっくり食べましょう

1口ごとに箸を置いて、噛むことに集中します。ゆっくり噛むことを習慣づければ食べ過ぎを防ぐことができます。



2 脂肪の多い肉料理を避けましょう

焼肉やステーキなど肉を使った料理は、多くの脂肪を含んでいます。魚や野菜を中心にヘルシーな食事を心がけましょう。



健康度をアップさせるお酒の飲み方

男性はお酒を飲む機会が多いものです。お酒は一日平均ビール中瓶1本程度であれば健康によいことがわかっています。しかし、多量の飲酒は、肝臓疾患、脳卒中、がんなどの病気と関連しています。適切なお酒の量を守って、健康度をアップしましょう。

1 アルコール度数を下げる

週1日の休肝日を設けることができれば、いつも飲んでいるウイスキーや焼酎を、たまに梅酒やビールなどアルコール度数の低いものに変えてみましょう。



2 量を決めておく

健康のためには缶ビール1本くらいがよいので、「缶ビール1日1本」というようにあらかじめ量を決めておきましょう。



女性編

運動

いつもの家事にスモールチェンジ身体活動を加えて美容・アンチエイジング効果！

身体活動や運動は、血行を促進し、美容やアンチエイジングに効果があることがわかっています。毎日の中で運動をする時間が取れない方でも、今の生活をわずかに変えるだけで運動の効果を得ることができます。

1 買い物カゴをダンベル代わりに

買い物時は、よい筋トレの機会になります。ときどき左手と右手を持ち替えると、バランスよく腕の筋力を鍛えることができます。



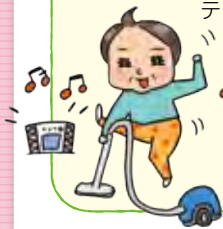
2 家事の途中でできるエクササイズ

炊事の合間などにつま先立ちをしてみたり、片足を上げたり下ろしたりすると、足腰の筋力アップやシェイプアップにつながります。



3 「ながら運動」を試みましょう

自分の楽しみと運動を組み合わせ、て、「ながら運動」を試みましょう。テレビを見ながら腹筋運動をしたり、音楽を聴きながら掃除をしたりして、楽しみながら身体を動かすようにしましょう。



4 買い物は、こまめに歩いて行きましょう

普段、自転車やくるまを使ってしまいう買い物を、週に1度くらいは歩いて行ってみましょう。



食事

自分と家族の健康を守るスモールチェンジ活動

1 「つまみ食い」や「ながら食い」を控えましょう

「つまみ食い」・「ながら食い」は食べ過ぎのもとです。テレビをみる前におかしを隠しておいたり、食べるとしても量を決め、皿に分けるとよいでしょう。



2 低カロリー食品を選びましょう

低カロリー食品やカロリーゼロの飲料水を利用して、おいしくカロリーを控えましょう。



塩分・脂肪分を控える調理法

塩分や脂肪の摂り過ぎは、生活習慣病と大きな関連があります。塩分や脂肪を控える料理のスモールチェンジ活動について紹介します。

1 香辛料を塩分の代わりに使う

お酢、レモンなどの酸味、胡椒、カレー粉、生姜などの香辛料は塩分がゼロなので、塩分の代わりの味付けとして利用できます。



2 「ゆでる」調理を活用しましょう

同じ豚肉を調理するのでも、「ゆでる」調理は、脂肪分をカットしてカロリーを下げることができます。



身体活動や運動のsmallチェンジ

その1

身体を動かすことによって得られる
心への効果を考えてみましょう

身体活動・運動を実践すると生活習慣病の予防や体力がつくだけでなく、ストレスの発散など心の健康づくりにも役立ちます。身体を動かすことによる心への効果を考えてみましょう。



その2

運動ができる環境を
探してみましょう

歩道の広い道路や近くの公園など、身近にウォーキングや身体を動かすことができる場所があるかチェックしてみましょう。



その3

行動のきっかけになるものを
見えるところにおいておきましょう



「運動しよう」という気持ちを刺激するように運動シューズや歩数計などを玄関など目につくところに置いてみましょう。

その4

「引くに引けない」状況を
つくりましょう！

近所の人や職場の友人などに自分が最近ちょとした運動を行っている話をしましょう。



食事のsmallチェンジ

その1

健康な食生活の恩恵について
考えてみましょう

今の食事内容を改善することで得られる恩恵をできる限りたくさん考えてみましょう。

【例】「夕食を食べ過ぎない」ことの恩恵

- 脂肪が蓄積されにくい
- 太りにくくなる
- 朝ご飯がしっかり食べられる

負担

恩恵



その2

不健康な食習慣が周囲の人に
与える影響を考えてみましょう

あなたが今の不健康な食習慣を続けていって病気になったときのことを想像してみましょう。家族に心配をかけたり、同僚に仕事の負担を



その3

行動計画を
目に見えるところに貼る

冷蔵庫の前に「間食しない」などと貼っておくと、忘れずに続けられるという効果があります。



その4

目標を達成したら
自分にごほうびを！

「間食を一週間しない」という目標を達成できたら、行きたかった美容院に行くなど、自分へのごほうびを決めておくと、やる気が出ます。ただし、「食べること」をごほうびにはしないように！



散歩で健康に！

自宅の周辺を見直してみましょう

自宅の周辺に自分の散歩コースをつくってみましょう。目標地点を決めて往復するなど、家の周りで周回コースを決め、まずは10～15分程度の散歩から始めてみましょう。



距離を伸ばしたり、夫婦で一緒に歩きましょう

歩くことに少し自信がついてきたら、いつもよりちょっと先の信号まで行ってみたり、少しずつ距離を伸ばしましょう。また、夫婦で一緒に話をしながら歩くと夫婦の仲も深まりますよ。



ときがわの自然を楽しみましょう

週末や時間に余裕があるときには、自然がきれいな場所を探して、散歩にでかけてみませんか。町名の由来でもある都幾川の景色や豊かな木々に目を向けながら歩くと楽しみが広がります。駐車できる場所までくるまで行って、そこから歩いてみましょう。



継続のコツ

寒い日・暑い日・雨の日の対処法を考えておきましょう

寒い日・暑い日・雨の日は、どうしても「今日は休み」と考えがちになります。寒い日・暑い日には、時間帯と服装を工夫して歩き、雨の日には、室内でできるストレッチや筋トレなど代わりにする運動を行って、翌日天気が回復すればもとのように歩き始めましょう。



私の

スモールチェンジ健康法

野菜、ツボ押し、姿勢保持、そして体操



村田朝子さん

私が日頃、生活の中で意識して続けているちょっとしたことをいくつか挙げてみます。まずは、食事で心がけていることです。畑で採れた旬の野菜をたっぷり使ったおかずと汁物を食べています。新鮮な野菜には、外食では味わうことができないおいしさがあり、心に染みて元気になることができます。年齢とともにくる腰痛やひざの痛み、女性特有の肩こり、頭痛、冷え性等の不快な症状を解消して、毎日元気を取り戻すためにやっていることは、ツボ療法とマッサージです。お風呂上りのわずかな時間やテレビを見ながら、手のひらや足裏をツボ押しするだけでだんだんと痛みが取れてきます。1日の中で気がついたときには、お腹を引っ込め、背筋を伸ばし、姿勢を正します。歩くときも少し大腿で歩くよう努めています。寝る前のストレッチや起きる前に足首を回したり、グッパ―グッパ―と手を動かすことも毎日の体調にいいようです。

このように、新鮮な野菜をおいしくいただき、ツボ押しと姿勢を正すこと、また簡単に続けられるちょっとした体操が私の健康法となっています。皆さんも、大きなことではなく、まずはできることから始めてみたらいかがでしょうか。

私のスモールチェンジ、腹八分



関口健司さん

中高年の健康づくりに向けた健康行動支援への取り組みを検討する「ときがわ町健康づくり開発委員会」の委員委嘱を受けてはや半年が過ぎました。そこで出会った「スモールチェンジ」という言葉に大変親しみを感じています。私の職場である商工会においては、毎月みんなで目標を決めて取り組んでいるスモールチェンジがあります。くるま通勤に替えて徒歩・自転車を利用する、体重測定（現実の把握）をする、よく噛んで食べる、体操をする、うがい・手洗いをする、などなど簡単に取り組み健康づくりにつながりそうな内容の実践です。

そんな中で、私がすべての場面で実行できているかというところもありますが、個人的に心がけていることがあります。それは、健康づくりに向けて簡単にできる「腹八分目」です。皆さんも健康づくりのために何かを始めてみてはいかがでしょうか。まずは毎日の生活の中でわずかにできるスモールチェンジを探してみましょう。スモールチェンジに乾杯！もちろんアルコールも八分目で！