

継続は力なり！ 運動を習慣に



こんにちは

ナーシングなごみ
理学療法士 吉田です

コロナ禍を経て、近年は**健康**に対する意識が高まっています

感染対策についても「**守り**」の意識から「**攻め**」の意識へと変化があるようです

以前は、**健康対策**として『**手洗い・消毒**』の割合が

高かったのが、最近では「**食事・栄養**」「**睡眠**」「**運動**」

などの生活・運動習慣への関心が増しています

運動への取り組みは継続することが大切ですが
実は、運動を習慣化できない人は『いきなりハードな
運動を始めてしまう』傾向があり、三日坊主に終わって
しまう… そんな人は少なくありません

- ・キツイからやりたくない…
- ・サボってしまう自分が情けない…



と運動に対するモチベーションが下がってしまいます



今回は運動が嫌になって、
なかなか続かなかった方でも
簡単に習慣化できるコツをご紹介します



コツ①達成しやすい目標を立てる



負荷の低い運動から始める

結果を出したいあまりで高い目標を設定することは
オススメしません

目的だけでなく達成しやすい目標を立てるのが
オススメです



徐々にレベルアップする過程が大切です

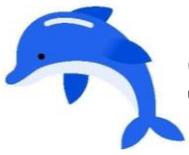


「10回腹筋をしてから寝る」など



『これなら私でもできる!』と思える目標で、

誰にでもできそうな運動から取り入れましょう



コツ②同じタイミングで運動する習慣

曜日・時間を決め、出来るだけ簡単で短い時間から始めて、自然と日常生活の中に運動を取り入れることがオススメです



生活が不規則な場合には『夜ご飯の前』などとタイミングを決めます



最終的には歯磨きや洗顔のように『やってあたり前』になり、
いろいろなシチュエーションに応じて運動を取り入れてみてはいかがでしょうか



コツ③例外ルールを決める

体調不良や、どうしても気分が乗らずにサボってしまうことは誰にでもあります



ある日、サボってしまったのがきっかけで

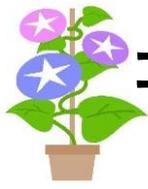
やめてしまうのも『続かない人』あるあるです

完璧主義をやめて、どうしても時間が取れない日はお休みしてもOKや、『やる気が出ない日は目標の半分』とサクッと終わらせるようにしましょう



自分を許せるようなルールを決めておくのが

オススメです



コツ④仲間と一緒に運動する



ひとりで頑張るのは誰でも辛いものです
友人や家族と運動を一緒に行ったり、話しながらできる
程度の運動であれば何より楽しく続けられ、



自らのモチベーションアップにもつながります



コツ⑤楽しみやご褒美を用意する

音楽を聴きながら運動のつらさを和らげるなど
楽しいことの工夫もひとつです



- ・運動して良く眠れるようになった！
- ・運動後は体がすっきりする！
- ・体重が減った！



などを実感できたらしめたものです

**自分へのご褒美を用意しておくとする気がかなり
アップします！**



ご褒美のために始めるのも効果的な方法です

運動=つらいもの→運動=楽しいものになるように
運動を習慣化させるためのコツを是非試してみてください



最後までご覧いただきありがとうございました