

「スモールチェンジ」を実践しましょう！

「ダイエットをしよう」「運動をしよう」と思っている人も、長年の習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで、「スモールチェンジ」を始めてみることをお勧めしています。

「スモールチェンジ」の基本は、既に疾患を抱えている人も、疾患のリスクが見え始めた人も、更には、自分は健康だと思っている人も、自身にとってハードルが低いと思える健康行動をすることです。

一大決心が必要な大事（おおごと）ではなく、将来に備え日常生活で出来る小さな事を続け、出来ればその数を増やしていくことで、結果的に症状の改善や生活習慣病の予防、フレイルの予防等健康増進につながります。

例えば、エスカレーターを使わず階段を使う、日曜日は飲酒をやめる、休日は歩きやすい靴をはいて大股で歩く、コーヒーは無糖にする、ドレッシングはノンオイルにするなどが挙げられます。

当社の進めている社内運動「スモールチェンジ」は以下のとおりです。ちょっとした小さな出来ることを続けることが大切です。

- ☐ 10分ウォーキング
- ☐ ラジオ・テレビ体操
- ☐ ストレッチ
- ☐ 禁煙
- ☐ 休肝日
- ☐ 良い睡眠
- ☐ バランスの良い食事
- ☐ その他