



健康のために運動が良いと分かっていても、「今日はもうイヤや・明日からまた頑張ろう」と、つい何かと理由をつけて休んでしまい、決意は三日坊主に終わることを繰り返してしまいがちです。ただ歩くだけの事がどうしてこんなに難しいのでしょうか？今回は、ウォーキングを続けるコツをご紹介します。自分に合った方法で、楽しく運動を続けましょう。

運動の習慣化のコツ 少しづつ・色々・楽しく

少しづつ

一気に変えるのではなく、少しづつ変えていく

「明日から毎日5km歩く」などと急に大きな目標を立てると、脳は一度に大きく変わること拒否反応を示し長続きができません。部屋で出来るストレッチやテレビ体操など、自分が出来る範囲の運動からスタートしましょう。

- ・自宅周辺の公園までの散歩など、5～10分の運動を積み重ねる。
- ・短時間の運動を続けて、「楽しい、もっとやりたい」と思うまでコツコツと続ける。3日・1週間・1か月・3か月と、細かく目標を区切り、長く続ける事を目標にしましょう。



毎日行っている行動に、運動を足してみる

- ・テレビのCM中に、エクササイズを行う
- ・歯みがき中にかかと上げエクササイズを行う。
- ・エスカレーターではなく階段を使うなど、ちょっとしたチャンス「歩く方を選ぶ」ようにする。
- ・休日に運動をして過ごす時間を作ったり、ジムやサロンを利用する。
- ・一気に長時間ではなく、朝10分+夜10分など分割して行う。



色々



季節の移ろいを肌で感じ、散歩を楽しむ

- ・家々の木々や草花を眺めたり、商店街のウィンドウショッピング、記念碑や石碑などの探索などを楽しむ。
- ・目的地をいろいろ変えて、日替わりコースを作る。公園コース・路地裏コースなど、チャレンジに変化をつけて飽きのこない工夫をする。
- ・一緒に歩く仲間を見つける。ウォーキングイベントなどに参加してみる。
- ・歩いた距離を記録する。頑張った分を「見える化」することで楽しみになる。アプリを使って記録するのも新しい発見があるかもしれません。

楽しく



■大分県健康増進の取組み「健康アプリ」紹介■

大分県は、無理せず楽しみながら健康づくりに取り組める、大分県ホームページ:「おおいた歩得」検索健康アプリ「おおいた歩得(あるとつく)」を開発しました。

手順は

- ①アプリをダウンロードする
- ②歩いてポイントを貯める
- ③一定ポイントが貯まると、地域協力店で様々なサービスが受けられます。(スマートフォンに限ります)



一緒に頑張りましょう!

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局

質問: 薬の飲み忘れを防ぐ何か良い方法がありますか?

「ア～しまった! 薬を飲み忘れた」「なんでこんなに薬が残っているんだろう?」...なんていう経験はございませんか?きちんと飲んでいようつもりでも、薬を飲む期間が長くなればなるほど、ついうっかりはあるかもしれません。今回は、飲み忘れを少しでも減らす工夫を紹介します。

①カレンダーにチェックを付ける

チェックを付ける癖をつけることで、飲み忘れ防止が期待できます。手帳にチェックでも構いませんが、カレンダーのように目立つところにチェックを入れることで、ご家族からの「お薬飲んだ?」の声掛けを引き出すこともできます。

②お薬カレンダーなどの市販の便利グッズを活用する

曜日や日付ごとに分けて入れるグッズも、最近は種類が豊富に販売されています。薬を仕分ける作業は手間がかかりますが、きちんと服用するための意識も高まります。「お薬カレンダー」は薬局でも販売していますので、お声かけください。



お薬カレンダー

③薬局で1回分ずつ袋にパックしてもらおう

薬がたくさんある場合、特に1日に3回や2回、1回と飲むタイミングがバラバラの場合などは、飲み間違いを防ぐことができ大変便利です。

残ったお薬がある場合は、お申し出ください。調節することができます。



かんたん
おいしい
からだに良い

調剤薬局の管理栄養士メニュー

きのこのニンニクバター醤油焼き



【材料 2人分】

- ・シメジ } 各1/2パック
- ・マイタケ } 各1/2パック
- ・エリンギ } 各1/2パック
- ・ニンニク } 1片
- ・油 } 小さじ1
- ・酒 } 大さじ1
- ・バター } 10g
- ・塩こしょう } 少々
- ・醤油 } 小さじ1



【作り方】【1人分】エネルギー 80kcal 塩分0.6g

- ①シメジ・マイタケは小房に分ける。エリンギは細く裂く。ニンニクは薄くスライスする。
- ②フライパンに油を熱してニンニクを弱火で炒める。香りが立ったら全部のきのこを中火～強火で炒める。
- ③しんなりしたら酒を加えて水分がなくなるまで炒める。
- ④バターを加えて、塩こしょうをして醤油を回し入れ、焼き色がついたら完成。

秋の味覚であるきのこ類は、食物繊維・ビタミンB・ビタミンD・ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品です。そのため便秘解消、骨粗しょう症の予防に効果的です。きのこの種類によって栄養素の含有量が違うので、食べる際は色々なきのこを合わせて食べるのがおすすめです。