

リハビリ通信

「運動習慣」がつく考え方



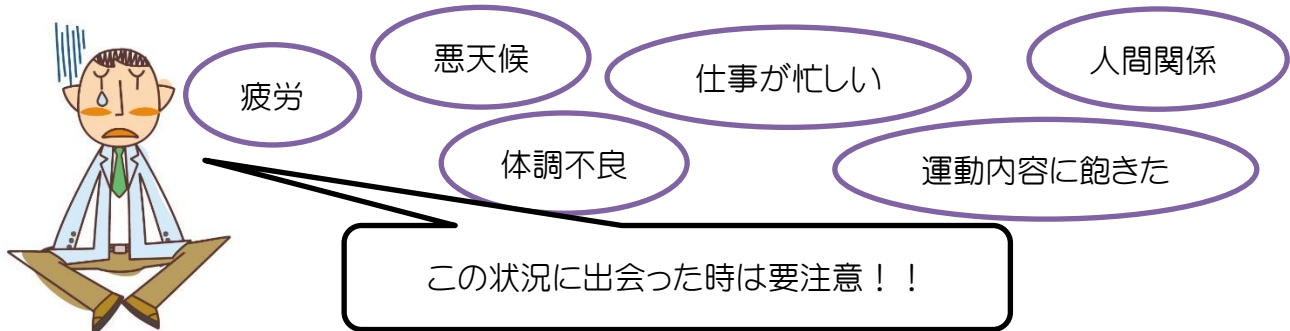
もちろん運動が良いのはわかっているけど…

夏のまとわりつくような暑さが鳴りを潜め、すこしずつ気温が下がってまいりました。運動しやすいこの季節ですので、様々な場所で運動効果について耳にする機会があるかと思えます。

ただ、運動を始めたものの、どうしても続かない。といった方も多いのではないのでしょうか？ 今回のリハビリ通信では、運動習慣がつかない方向けに「運動を続けるための考え方」を特集します。

まず、アンケート調査から分かった、運動をやめてしまったきっかけについてご紹介します。

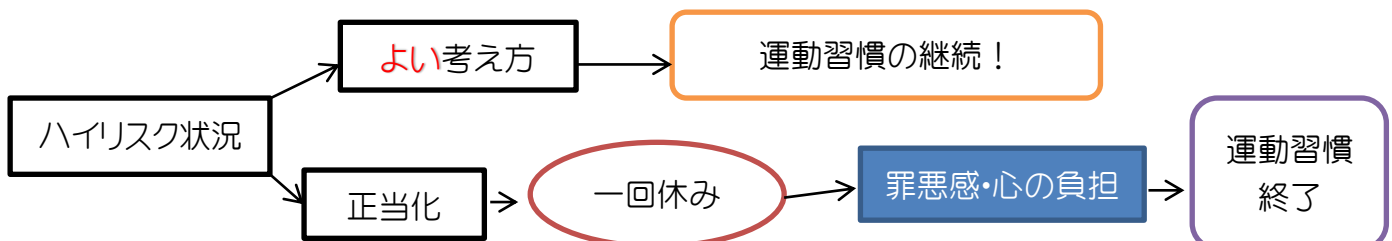
多くの人が運動をやめてしまったきっかけは、以下の6つ！



運動をやめてしまう原因は、心の負担感

上で回答している6つの状況を運動習慣が停止する危険性の高い「ハイリスク状況」と呼びます。これに出会ったとき、それを心の負担と感じると運動をやめてしまいやすいことが分かっています。

特に、「今日は忙しいから、運動をやめたらゆっくり過ごせる」といった、運動をやめることを**正当化**する考え方をしたり、実際に1回飛ばしてしまった後「ああ、休んでしまった。せっかく続けていたのに、もうやっても一緒だ」という**罪悪感に似た感情**を抱くと、この感情や運動を続けられなかった事実が心の負担となって運動を辞めてしまいやすいのです。



運動習慣がつくかどうかは「ハイリスク状況」に出会った時の考え方が大きく影響しています。下の表は、実際に運動を続けている人と、続かなかった人の考え方の違いを示しています。



運動を続けている人の考え方、続かない人の考え方

	運動を続けている人の考え方	運動が続かない人の考え方
疲労	いつもより軽め・短めに行おう いつもと運動の種類を変えよう	運動すると余計に疲れる 明日にしよう
悪天候の時	室内で行える運動内容にしよう 逆に施設が空いている	濡れてまでしたくない 他の娯楽をしよう
体調不良	内容を変更し、負担を減らそう 休みながら行おう	行えば余計悪くなるのでしない
仕事が忙しい	短時間で行える運動にしよう	仕事優先！出来ないのは仕方ない
人間関係	一人でできる運動をしよう 自分のために運動をしよう	人間関係の修復が先である
運動に飽きた	運動内容・方法を変えよう いつもとコース・場所・時間・ウェア・グッズ・ 音楽を変えよう	やってもつまらない とりあえず中止しよう

ポイント

上記の状況に出会ったら、なるべく左側(運動を続けられる考え方)に切り替えてみましょう。その日の運動を中止することがあっても、「せっかく続けていたのに、途切れてしまった…」などと考えず、「少なくとも、まったく運動を始めなかった場合より良い」のように考えましょう。

「続かなくても自分を責めない」がポイントです！



まとめ

いかがでしたでしょうか？今回は運動習慣のつく考え方を特集しました。

ただし、運動はあくまで心と体の健康のために続けるもの。からだに不調のある方は、**十分に医師と相談し、出来る範囲で**続けていきましょう。(運動の効果を高めるためには週2~3回の運動が望ましいと言われてはいますが、週1回でも全くしないよりは効果があります。)