



千葉県医師会  
健康スポーツ医学研究委員会  
なかむら まさと  
中村 真人 医師



## 三日坊主を防ぐには？

「1年の計は、元旦にあり。今年こそは痩せるぞ！運動するぞ！と思ったけれど、松の内を過ぎたらやっぱり今年も三日坊主だったよ」というのは、よくある話ですね。この三日坊主、何とか阻止したいと思ってもなかなか手強い相手です。例えば、小中学校の夏休みの計画表、予定通りにできた人って何人いるでしょう？禁酒・禁煙・早寝早起きなど、三日坊主で終わる事つきりがないですね。特に、運動を続けるのは大変な事です。筆者が勤務した千葉社会保険病院運動療法部で調査したところ、運動を3年間休まず継続できた方は3%程度しかいませんでした。ほとんどの方は、3か月くらいは続きますが、色々な理由で脱落します。

さて、その三日坊主を今年こそ克服するぞ！と思っている諸兄とともに、克服方法を考えましょう。それは大きく分けて3種類あるモチベーションのどれかに自分をあてはめて、それを何とか生活習慣の一つにしてしまう方法です。毎日のタイムスケジュールや、仕事・勉強の仕方など、日々の行動は、ほとんど習慣です。つまり、三日坊主を防ぐ方法はモチベーションを盛り上げ、その行動を生活習慣の一つにしてしまうことです。

まずモチベーションの種類として、①本能に基づく行動。(体を動かしたい。家に帰ったらジョギングしに行こう!) ②アメとムチに基づく行動。(成功したらご褒美をあげるけど、失敗したら罰ゲームだよ。) ③身体の中から湧き上がる意欲。(夢を達成したい、人の役に立ちたい、など) というような中から自分にあったモチベーション方法でチャレンジしてみましょう。そしてそのモチベーションを上げる仕掛けとしては、「ライバル意識」・「仲間の応援」・「到達度(初・中・上級など)」・「“オリンピックまで生きていたい”などの夢を持つこと」などが挙げられます。

次に、生活習慣を作りましょう。

大切なことは、最初は簡単な事から始めるということです。夢は大きくても、毎日の作業が大変だと続きません。例えば、毎朝見るテレビの天気予報コーナーの間だけ「足踏み運動する」や、「椅子の立ち上がりや座りをスローで行う」などです。他には、外にブラッと出て、胸一杯に朝の空気を吸い込みましょう。60分もウォーキングする必要はありません。これは初めの一步です。…ついでに、腕・首でも回しラジオ体操のまねごとでもしてみませんか？ともかく、簡単な事から習慣化するのはです。まさに、一円玉貯金です。一円玉の貯金でも、100日で100円です。200円貯まる頃には、きっと習慣になると思います。

良い習慣が、多ければ多いほど健康寿命が伸びるそうですから、80才になっても90才になっても元気に生きていたいと思う方は、是非やってみてください。

