

## あなたを変えたい習慣は実践できましたか？

### これまでの過程を振り返ってみましょう

FROM-J 研究もあと少しで終了です。これまでに皆さんは十数回におよぶ生活食事指導を受けてこられたことと思います。長い間にわたり指導に参加された皆様に敬意を表します。

FROM-J の生活食事指導では、通常その日の課題を一つに絞って指導が行われ、次回までの目標を決めて終了します。これまでの課題には体重を減らす、たばこをやめる、自宅で血圧を測る、薬を飲み忘れない、など生活習慣を変えることが主体であったと思われます。しかしこの「習慣を変える」ことは、頭ではわかっているにもかかわらず実践につなげることが難しいものです。

目標を設定するには、いくつかのコツがあります。あまりゴールを高くしすぎず、少し頑張ればできそうなことからとりかかると、そして一度に頑張りすぎないことなどです。生活習慣の変化が成果を生むには時間がかかることを念頭において、すぐに結果が出なくともあせらずに、長期的に経過を見据えていくことが大切です。



一つ例をあげてみましょう。体重を減らしたいと考える時、それを実現する手段はさまざまです。間食を減らす、夜遅くに食べない、ゆっくりかんで食べる、お酒の量を減らす、料理を作りすぎない、買い置きを沢山しない、適度な運動を定期的に行う…。ついあれもこれもとなりがちではなかったでしょうか。いっぽう、身近な目標を一つ決めて、それを一定期間継続することで、自信につながった方も多かったことでしょう。そしてそれは新たな目標設定につなげることができます。

FROM-J 研究に参加されて、皆さんが取り組まれ、実行できたことはぜひ自信をもっていただき、今後も続けてください。もしなかなか実行に移せなかった方も、ご自分の改善すべき点に気付かれたことは大きな一歩の始まりですので、研究が終了した後でも常に心に留めておいてください。困った時は、担当の先生や管理栄養士が相談にのって皆様の健康維持をサポートしてくれますので、ぜひご相談ください。

あなたの体のために、  
月に1度はかかりつけ医を受診しましょう

※FROM-J 通信次号(49号)の配信は、10月頃を予定しております。

FROM-J研究代表者 筑波大学医学医療系臨床医学域腎臓内科学 山縣 邦弘  
〈お問い合わせ先〉 FROM-Jヘルプデスク TEL: 0120-15-2664 (平日 9:00~17:30)

※ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。