

無理なく続く健康習慣①

～「〇〇したら△△する」だけのかんたん習慣～



「健康に気がつけた方がいい」と分かっているけど、毎日続けるのは簡単ではありません。気がつけば後回しになりがちです。そこで今回は少し考え方を改めて、「がんばる」のではなく「自然にできる」ようになる方法として、**IF-then (イフ・ゼン) ルール**をご紹介します。**認知症予防のための習慣**を例に、この仕組みをどのように生活に取り入れたらいいかを2回に分けてお伝えします。

IF-then (イフ・ゼン) ルールとは

イフ・ゼンルールとは、「**(もし)〇〇したら(そのとき)△△する**」という形で「きっかけ」と「行動」をセットにし、行動を自動化する仕組みです。

「**(もし)歯を磨いたら、(そのとき)かかと落とし運動をする**」というような感じです。

少し似たものに「ながら運動」がありますが、イフ・ゼンルールは「何かをしながら」ではなく、「**何かをきっかけに次の行動を起こす**」という点が特徴です。

「**もしテレビをつけたらストレッチする**」場合、それが結果的に「ながら運動」になりますが、本質は「**起動スイッチを決めて行動を起こすこと**」です。気分を頼らず、無理なく習慣化しやすくなります。



※この方法は心理学の「実行意図 (implementation intention = イフ・ゼン・プランニング)」という考え方に基づいています。

【参考文献】

- ・世界保健機関 (WHO)
Risk reduction of cognitive decline and dementia (2019)
<https://www.who.int/publications/i/item/risk-reduction-of-cognitive-decline-and-dementia>
- ・厚生労働省 認知症施策推進大綱 (2019)
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000076236.html>
- ・Peter M. Gollwitzer (1999).
Implementation intentions: Strong effects of simple plans.
American Psychologist, 54(7), 493-503.

認知症予防の5つの習慣

認知症の発症リスクを下げるためには、日々の生活習慣を整えることが重要です。WHO (世界保健機関) などでは次のような習慣が推奨されています。

①体を動かす

体を動かすことは、脳の血の流れをよくします。散歩や軽い体操など、無理のない範囲で続けることが大切です。

②食事に気をつける・たばこやお酒を控える

野菜や魚を中心に、バランスよく食べることが大切です。禁煙が推奨されています。お酒は飲みすぎないようにしましょう。

③人と話す・社会とつながる

人と話すことや、外に出て人と関わることは、脳のよい刺激になります。あいさつや短い会話でもかまいません。

④頭を使う

本を読む、計算をする、趣味を楽しむなど、頭を使うことは脳の元気に繋がります。楽しめることを続けるのが大切です。

⑤生活習慣病管理

高血圧や脂質異常症、糖尿病などの病気は認知症のリスクと関連していると言われています。それらと診断されている場合、医師の指示のもとでの適切な管理が重要です。

実際の使い方 (やさしいイフ・ゼンルールの例)

今号では①～③の認知症予防に大切な習慣の例をできるだけ「**がんばらない形**」で考えてみましょう。

①体を動かす

- 👉もし朝歯を磨き始めたら、かかと落とし運動を20回する
- 👉もしお風呂から上がって頭を拭き始めたら、スクワットを20回する

②食事に気をつける・たばこやお酒を控える

- 👉もし昨日赤身肉の料理を食べたら、今日は魚や白身肉 (鶏肉) を食べる
- 👉もし食事を始めたら最初の数分は野菜・おかず中心で食べる
- 👉もしお酒をもう一杯飲みたと思ったら、水を一杯飲む

③人と話す・社会とつながる

- 👉もし外出したら、お店の人に一言だけ話しかける
- 👉もし昼休みになったら、誰かに天気やニュースについてなど一言メッセージを送る (あるいは電話をかける)

今号では習慣を気合いではなく、仕組みで続けるイフ・ゼンルールを紹介しました。次号は残りの例と**新しい習慣を続けるためのコツ**についてお話しします。