

2023年9月(vol.19) ミニアンケート結果

【質問1】

健康チャレンジを続けるためのあなたのコツや工夫を教えてください

【日常生活の一部として習慣化する】

- 普段の生活の中で習慣化する
- 1日にやることを日課とする
- 朝早起きします。最初は眠くてもしゃっきり!
- 今年度、あいうべ体操をはじめました。思い出したときにすぐにやるのがコツです
- 毎日、朝のテレビ体操を目覚ましかわりに、通勤をウォーキングに、お昼休みもウォーキングし、スイミングはお風呂がわりにと、すべて日常生活の一部、習慣になっています。毎日、一万歩以上は歩かないと気持ち悪いです
- 仕事の中で歩く。通勤、なるべくエレベーターを使わないようにすれば、運動しよう、と思わなくてもできる
- 筋トレを木刀の素振りから始めています、「筋トレやるぞ!」と思わず、毎日のアイロンがけのあと「いったん木刀を手取る」ことだけを目指しています。手取るとだいたい始められますので

【仲間をつくる】

- 仲間をつくる。一人でするよりも続けられますから
- 30分の筋トレを無理なく続けています。行けば知り合いに会えるし、月に1回は筋トレ仲間とランチしてるし、続けられない理由はないのです。
- 家族と一緒にしています。毎日夕食後に家族みんなでジムに通っています

【記録すること・見える化】

- チャレンジ目標を書いた紙を、台所の壁の目立つところに貼り、毎朝見て自覚して1日が始まるようにしています

- 体重や歩数、タイムなどを記録して見える化しています。

【その他】

- 無理なくゆるく
- 暑い時、天候の悪い時、体調のすぐれない時など無理をしないこと
- 特にコツなどないです
- 形から入る
- チャレンジを続けられた自分へのご褒美をつくる
- 元気でいたい!ただそれだけ

【質問2】

チャレンジをうっかり忘れちゃう時って、ありますか？どんな時ですか？

- 家事やその他、用事が急にでき、出かけてる時ですね
- どうしても忙しい時 時間がない時
- たまに…
- 忙しい時、疲れてるとき
- 飲み会の時
- 忘れてるわけではないのですが、つい、いっぱい食べてしまうときがあります。美味しいものは、だいたい糖と脂がたっぷり、なるべく避けたいのですが、やっぱり我慢できないときもあります
- 毎日うっかり忘れてしまっています。メールをいただいたり、知り合いとチャレンジのことを話すとき、アルクマをみたときに思い出せます。
- 仕事が休みだと、ついのおんびり、ぐうたらしてしまう

- ちょっと忙しくてスーパーでお弁当、おかず等を買うことがあり、食べ過ぎ、塩分多くなったりします。残せば良いのに美味しくてつきれいに全部食べてしまいます…😞👉に
- アイロンがけをしない日は忘れちゃいます
- ほぼないです
- 一日の予定を確認し、その中で効率的に行うので忘れることは、まずありません。

【質問3】

メルマガ (vol.19) の感想やご意見

- みなさんそれぞれに頑張っている様子がわかりました。
- 健康寿命を長くすることが一番大事だと思う。
- 皆さんの奮闘ぶりが目に見えるよう。減量は体型にも健康にも良いと認識しました。
- みなさんのアンケートの回答が載っていましたが、大方の意見は同じなのだなあと思いました
- これから頑張るってやる
- いつも思い出させてくださりありがとうございます。
- 皆さん、運動、食事に気を使ってチャレンジしていることが良く分かり、励まされますね😊。

たくさんのご意見をお寄せいただき、ありがとうございました！