

(一社)伊賀薬剤師会 コラム

no. 66

ちよつとだけでもええやん!

**まずは続けてる
自分を褒めたらええやん?**



薬局では、血液検査の結果を片手に、その方にあった運動療法や食事療法をお話させてもらっています。

…となると、患者さんの意識の高い事!! 「あれもしなくちゃ! これもしないっ!」

もちろん、禪を閉めてもらわないといけないこともありますが、自分にあった方法を見つけないと続かないですよ?

例えば、運動。

健康のためには1日1万歩が大きな目標です

が、1日10分間の運動(約1000歩)でも、毎日続ければ効果があります。

10分がダメなら、1分だけでいい!

たった1分でも、毎日続けることで、《できない理由探しの生活》から脱却できるでしょう。

食事では、減塩醤油に変えたり、シヨウガやシソで味にアクセントを加えたりするだけ

でも減塩でき、血圧低下効果が期待できます。ご飯を大麦ご飯にするだけでも、悪玉コレステロールやウエスト周囲径を低下させる

効果があり、よく噛んで食べる事で、血糖値の上昇もゆるやかにになり、さらに健康的です。簡単なことでも、続く1つを見つけない!

《できること探しの生活》がはじまります。新しい習慣を受け入

れるための目安は、2か月。2か月を過ぎたころには、新しい習慣が身についたご自身の姿があるかもしれせんよ。

本会では「お薬の出前講座」を行っております。詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

伊賀薬剤師会 検索

<http://www.igayaku.or.jp>

0595-26-7270

伊賀市四十九町831-4

〈PR〉