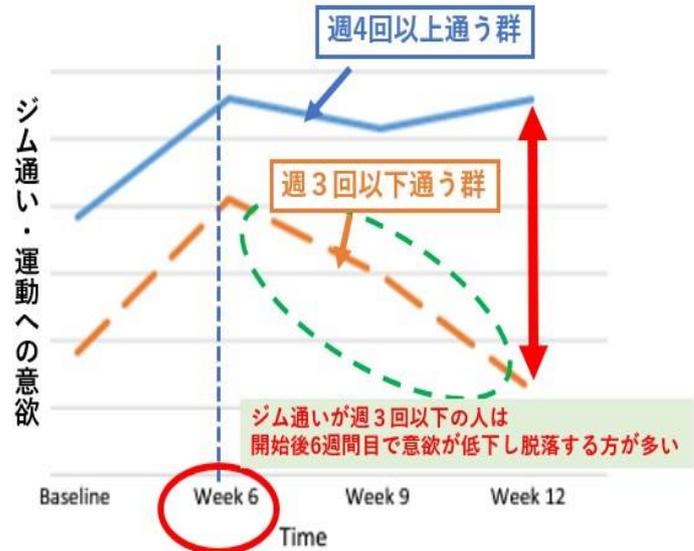


新しい習慣を定着させる秘訣とは？

あなたは、新しい習慣を身につけようと努力したのに、挫折したことはありませんか？ 良い習慣を身につけることは大切なことだが、それは難しいことだと感じているの方は多いのではないのでしょうか？ そこで、今回、新しく運動習慣を身につけるには、どのような事が大切なのか調査した研究をご紹介します。

●習慣を定着させるコツは『頻度』

スポーツジムに新しく入会したばかりの男女（111名）を対象に、12週間後にジム通いが継続できているか追跡調査し、「続いた人」と「続かなかった人」にどんな違いがあったのかをカナダの大学が研究しました。「続いた人」と「続かなかった人」との大きな違いはジムに通う「頻度」です。ジムに通う頻度が多かった人ほど12週間後も継続している傾向が見られました。



●習慣化には「6週間目（1か月半）」の壁がある

開始から6週間までは、多くの方が高い意欲でジム通いをします。しかし、週3回以下でジム通いを行っていた人たちは6週間目に入って徐々に意欲が落ち12週間にはやめてしまったという人が続出しました。「6週間目」が習慣を定着させるまでの大きな壁となります。しかし、週4回以上ジム通いを行った方は6週間目以降でも意欲を低下させることなく12週間まで過ごせました。



新しい習慣を身につける際、週4回以上の頻度で実施できるよう

『頻度』を調整し、それを『6週間継続』できるように工夫をするということが重要なようです。またジム通いや運動をする時間を、毎日なるべく同じ時間に行うことが継続のコツです。

●新しい習慣を身につけて、眠れる遺伝子スイッチオン！

週4日を6週間、何か継続することは、一人ではかなり労を要します。継続するには、応援してくれる人の存在が大きいように思います。利用者さまが新しい習慣を身につけられるよう支援をすることが私たちの役目です。新しい習慣が眠れる遺伝子をスイッチオンさせます。

参考文献：Navin Kaushal, Ryan E Rhodes: Exercise habit formation in new gym members: a longitudinal study. J Behav Med. 2015 Aug;38(4):652-63



オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している体操教室です。老若男女どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です。

【座ってできる効果的な足腰の鍛え方】

足腰の弱さに
お悩みの方へ



スイッチオン
体操教室



体操教室の様子

QRコードを読み取り
ご視聴ください。

座ってできる！
効果的な足腰の鍛え方

● ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？

簡単な体操ですので、当日LIVE配信、お気軽にご参加ください。QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R5年 **8** 月 **25** 日（金）

開催時間：**14** 時 開始（約45分間）

場所：お手持ちのスマホ・タブレット端末



こちらのQRコードから
当日、LIVE配信を視聴できます

内容に関するご意見やお問合せ、勉強会の講師などのご依頼は、こちらまで⇒