



令和6年2月5日
大阪府立都島第二工業高等学校
大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程
健康教育グループ

ながねん せいかつしゅうかん ながねん せいかつしゅうかん ながねん せいかつしゅうかん 長年の生活習慣を変えるコツとは？

とうりょうびょう こうけつあつ しんしつかん びょうき そうしゅう せいかつしゅうかんびょう ひろし ことば
糖尿病や高血圧、心疾患などの病気を総称して「生活習慣病」というのは広く知られていますが、この言葉が生まれたのは1996年。それまでは「成人病」といわれていました。厚生労働省が成人病から生活習慣病と改称したのは、いずれの病気も生活習慣が原因になっていたという理由です。

とく せいかつしゅうかんびょう おお えいきょう あた しよくせいかつ にくるい ししつ おお おうべいがた しよくじ ねんかん ふ
特に、生活習慣病に大きな影響を与えているのは食生活です。肉類や脂質の多い欧米型の食事がここ30年間で増えており、それに伴って生活習慣病も増加しています。また、ITの普及でデスクワークが増え、運動不足になったことも、増加の一因といわれています。世界保健機関(WHO)のデータでは、日本人の3人にひとり運動不足とされています。生活習慣病を予防するには、こうした食事や運動といった生活習慣を見直す必要があります。しかし、長年の生活習慣は一朝一夕には変わりません。「頑張ってダイエットしたけど挫折してリバウンドしてしまった」「張り切って筋トレを始めたけど、三日坊主で終わってしまった」という人も多いのではないのでしょうか。

えいこく ユニバーシティ・カレッジ・ロンドンの研究によると、96人の被験者にジョギングや筋トレなどの選択肢の中から未経験の行動を1つ選んでもらい、それを毎日継続して習慣化できるかを実験したそうです。その結果、被験者が習慣化するのに要した平均値は約66日間でした。つまり、人は約2ヶ月間がんばれば、新しいことを習慣化できるということです。生活習慣を見直し、良い習慣を2ヶ月続けることを目標にしてみればいかがでしょうか？



ようめいしゅ げっかんげんきつうしん ねん がつごう せいかつしゅうかん ざつがく きんしやう
(養命酒ライフスタイルマガジン 月間元気通信 2020年7月号 生活習慣の雑学 参照)

日本と世界の作法のギャップに注意!!

日本では当たり前前の生活習慣でも、他国ではタブーな習慣であることが多々あります。例えば、日本では人前で音をたてて鼻をかむのははかかって、鼻をそとすすって我慢したりしますが、欧米では鼻をすすること自体がマナー違反です。逆に人前で「ブー」と大きな音をたてて鼻をかむのはOKです。また、日本では子どもをほめたり、かわいがったりするときに頭をなでる習慣がありますが、タイなどのアジア諸国では、頭は神聖な部位なので、むやみに触れるのはご法度です。

ビジネスの場でも、さまざまな習慣の違いがあります。日本では人前で足を組むのは遠慮しますが、欧米ではマナー違反ではありません。また、日本では考える時などに腕組みをする習慣がありますが、欧米では敵意があるとみなされるので注意しましょう。食事の場でも、和食は器を手に持っていたるのが礼儀ですが、欧米や韓国では器を持ち上げるのはマナー違反です。また、食後などにガムをかむのが習慣という人もいますが、シンガポールではガムを持ち込むことが禁止されています。

グローバル化しているとはいえ、作法は多様に異なるので、郷に入れば郷に従う柔軟性が大切ですね。

ようめいしゅ げっかんげんきつうしん ねん がつごう せいかつしゅうかん ざつがく きんしやう
(養命酒ライフスタイルマガジン 月間元気通信 2020年7月号 生活習慣の雑学 参照)

スクールカウンセリングの日程

年間日程(予定)

2月16日(金)
3月28日(木)

スクールカウンセラーの桶谷先生は上記日程に
来校され、健康教育グループに在室されています(^^)
 気になったら担任の先生や健康教育グループの先生に
声をかけてね(*^-^*)
 年度内のカウンセリングは残り僅かです。ぜひこの機会
に利用してください(^^) /
 ※カウンセリング予約は出席扱いになります。

