

# 健康教育放浪記

健康管理コンサルタント  
岡 惺 治

## 行動変容って何だろう？

とかく専門用語とは厄介なものである。その道の専門家にとっては不可欠であり、便利に違いないのだが、素人にはわかりにくい。時には全然わからない。まったくの素人でなくても、ちょっとその道はずれていると、もう理解できない場合も多い。



「もななさ」な感じの用いた。そして「こういふ用語「変わる」と言い換えたのは、「雨の降る日は雨天」というのにも似ていると思

符丁はともかく、専門用語について困ると思うことはいろいろある。たとえば専門家が専門外の人に向かって、専門用語を使う場合、多くは専門家の感覚のまま、気づかず使ってしまうわけ

きりしていないものがある。こういふ説明を聞いて、に「暮らし方が変わる」とはわからないまま使っている。は天気が悪いと言っば、当議論にも何にもならない。場合もある。さらに専門用語は「然」と言った人がいる。実と「蹴された」「行動」を

### 健康づくり・健康増進を支援するページ .. 17 ..



#### 保健師からアドバイス 石原 ゆかり

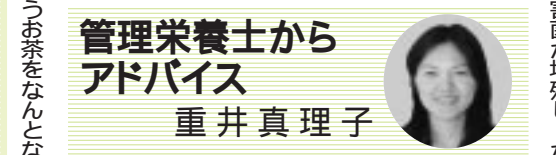
予定時刻をだいぶ過ぎてから「仕事がたまっていて」と、ソロソとドアが開き

#### 仕事ドツサリ、からだグツタリで気分は…？



#### 迅速丁寧がモットー 40歳の独身公務員

プロフィール  
\* 悩み 腰痛、寝つきと寝起きの悪さ、軟便、からだの冷え  
\* 健診結果 身長180cm、体重61kg、BMI 18.8、中性脂肪220、尿酸値7.3  
\* 生活 半年前の異動で昇進し、責任が増えた。仕事に追われ、連日の超過勤務で疲れ果てている。家には眠るための状態だが、寝つき、寝起きともに悪く、熟睡できない。休日は昼すぎまで寝ていて、最低限の買い物以外は外出しない。タバコは12年前にやめた。酒は飲まない。1人暮らし。



#### 管理栄養士からアドバイス 重井 真理子

「朝は健康にいい」と言われる。朝食を摂ることは、血糖値をコントロールし、朝の活動にエネルギーを供給する。朝食を摂らないと、血糖値が上がり、朝の活動に支障をきたす。

#### 健康運動指導士からアドバイス 森 恵美子



「腰痛のために筋肉を鍛えてみた後、力を抜いた手を見たら、今は疲れると訴えるので、それはいいですね」と言われ、腰もつらくなった。環境が変わり緊張が続き、腰痛もつらくなった。睡眠も悪くなった。からだはグツタリ、気分はドツサリ。