

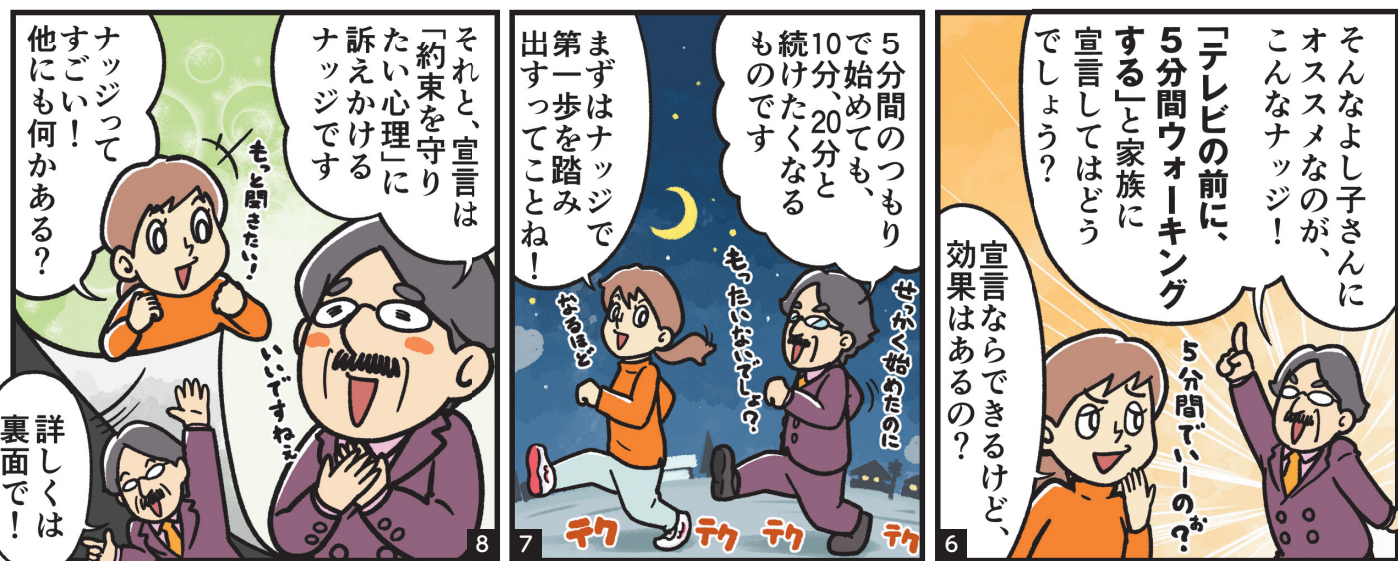
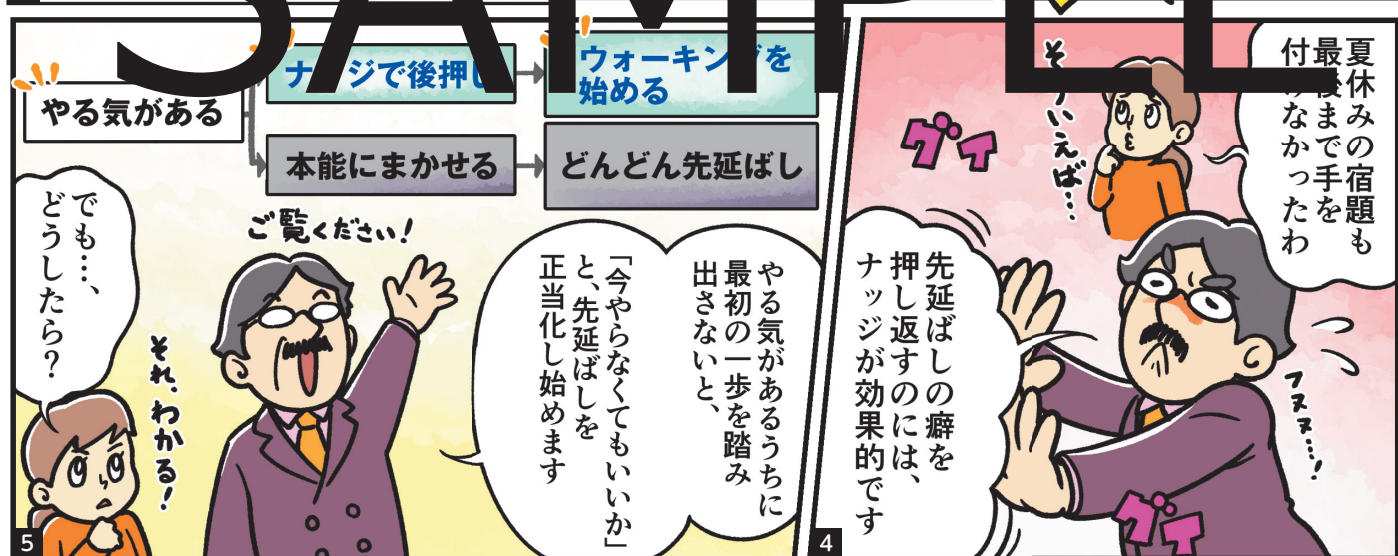


ナッジ博士

運動を始める 秘訣って？



※人の心理に働きかけ、行動に向けて後押しする工夫のこと
元々は「軽易」の意味の英語





運動不足はそんなに体に悪いの？

座りっぱなしでテレビを見ていると1時間ごとに22分間寿命が縮んでいくという研究が示す通り、運動不足は命にかかわることもあります※。



日常生活で小まめに体を動かすだけでも健康効果があります。通勤やごみ捨てで体を動かしたときに、プラス10分動くことがオススメです。

※Veerman J et al. Television viewing time and reduced life expectancy: a life table analysis, 2012.



ナッジ博士に聞く
んな時どうするの？



田舎は車社会だから、歩く機会がないよね...

A 私も田舎暮らしなのでよく分かります。まとめて歩くときがないですね。

そこで私は、普段の「ちょっと歩くとき」に歩数を増やしています。例えば「ごみ捨ての帰りは遠回りをする」「買い物のときはまずフロアを1周してから買う」などです。新しく行動を始めるのは大変ですが、既にやっている習慣と組み合わせるのであれば、できそうな気がしますませんか？

A



【宣言コーナー】あなたも書いてみませんか？

私は

目的

のために

今日から

タイミング

に

やること

そのための工夫