



いきいき和歌山がんサポート理事長 谷野裕一

がんになっても いきいきと!

年末年始はいかがですか? ことしの目標を作りましたか? 目標を持たないより、三日坊主でもよいので、やめることを恐れず計画を立てましょう。僕はコロナになってクリスマスから正月まで寝込んでいました。今でも頭痛や倦怠感など後遺症がいろいろありますね。大分良くなりましたが、詳しくはユー・チューブで。ユー・チューブはおかげさまで、登録10000人、視聴は年間3200時間までできました。視聴者の乳がん患者さんからは「よく分かった」「やる気になってきた」「運動始めました」「体調が良くなってきまし

①⑩ 継続は誰でも難しい!

たなど、うれしいコメントをたくさん頂いています。これからもみんなのために動画を作っていきたいと思います。

今回は習慣化についてお話しします。そもそも習慣化は、誰にとってもたやすくありません。でも、すべてできて、楽しいことは、すぐに習慣になります。皆さん

の習慣はどのですか。

例えばテレビ。スイッチをつけるたびに、テレビを買って、セッティングさせておけば、すぐ見られて楽しい。一度買ったからお金はいらない。これは習慣になりやすいです。

お酒を飲む習慣。お酒を買っておけ

ば、簡単に飲めて、楽しくなる。遠くまで買に行かないといけないと、買い置きがなくなったら飲めない。でも、近くのコンビニで、すぐビールが買える。だから習慣になりやすい。それにテレビで宣伝してるから、すぐビールを思い出す。

女性の場合にはス

ーツ。コンビニに行けば、そこその値段でおいしいのが買える。コマースャルでもいっぱい出てくる。習慣化しやすい状態が出来上がっています。

逆に運動の習慣化は、非常に難しい。外で運動するには、服を着る、靴を履く、防寒対策などなど、たくさん面倒

がある。それを全部克服してやると散歩ができます。毎日するのはめっちゃくちゃ難しい。ただし、散歩に行くと、花が咲いている、景色が良

いなど楽しいこともある。楽しいことを多くして、面倒を少なくすれば散歩しやすい。例えば、服を前の日からセットしておく。楽しみを増やすには、新しい靴を買うなど、にんじんをぶら下げて、面倒を減らせば習慣化

しやすい。

ことしは、三日坊主を恐れずに企画しましょう! 三日だけでもやった効果はあります。5分でも効果はあります。運動しましょうね。運動すると気分も良くなり、やる気も出てきます。ことしは何かに挑戦していただければと思います! ことしもよろしくお願いたします。

