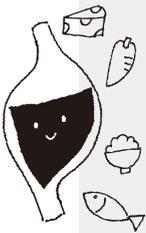


# 生活スタイルを見直し、継続するコツを考える

食生活や運動、睡眠、メンタルコンディションが妊娠しやすさや妊娠後の母子の健康、さらには子どもの出生後の心身の健康にまで関連することが数多くの研究で明らかになっています。そこで、2020年のスタートにあたって、「頑張らずに」、生活習慣を見直し、実行・継続するためのコツを考えてみました。

新しい命を迎えるための体内環境を整えましょう！



特別なことでも、細かいことでもなく、シンプルに「無理なく毎日を過ごす」ことです。

- 早く起きる
- 太陽の光を浴びる
- 新鮮な食材を調理し、バランスよく、腹八分目に食べる
- よく噛んで、ゆっくりと食べる
- よく笑い、よく動く(歩く)
- 夜は暗くする
- 自然と触れる機会を定期的にもつ
- 深くゆっくりとした呼吸を意識する

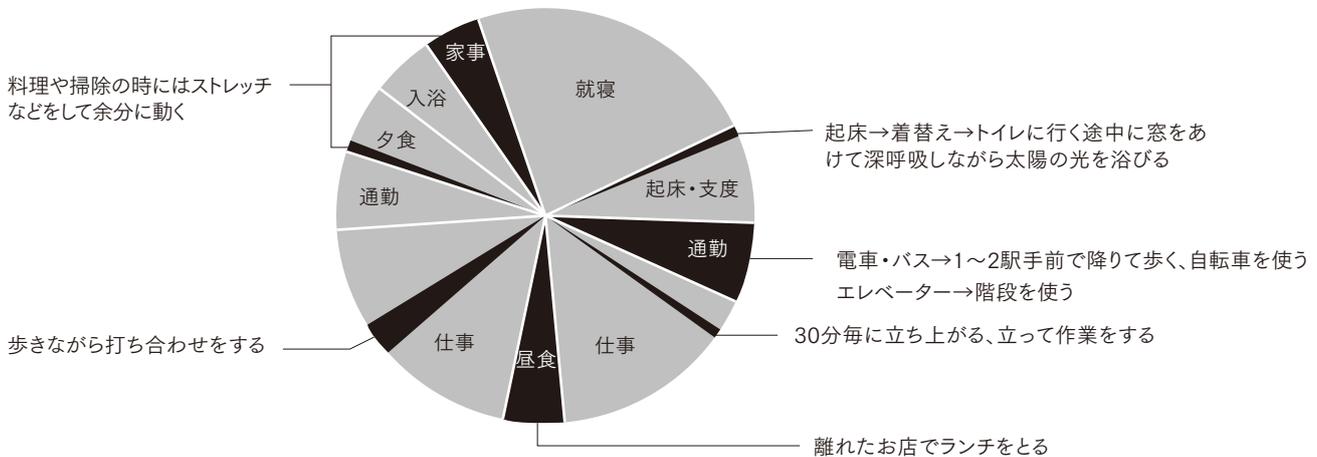


point

1

## 日常生活の中に運動習慣を取り入れる

生活習慣を改善するために大切なことは、知識を得ることではなく、実行し、習慣化するまで継続することです。ただし、新しいことを始めるには、なにかをやめなくてはなりません。そこで、新しいことを生活の中に無理なく取り入れるために、いつどのように行うかを決め、1日の生活のどこかにはめこんでしまうことを提案します。具体的な1日の流れの参考例をご紹介します。



point

2

## 自分に合った方法を見つける

試行錯誤しながら、自分に最適な方法を見つけると、その効果を実感するようになり、継続への意識が、俄然、高まるはずですよ。

体格や体質、食習慣、嗜好、もっと言えば、遺伝的な傾向まで、人それぞれです。そのため、100人いれば、100人にあった取り組み方があるはずですよ。根気があることかもしれませんが、試行錯誤しながらでも、自分に適した方法を見つけることで、それによって得られる「効果」も大きくなると、モチベーションも高まります。その際には、自分への関心を高め、自分をよく知ることです。そうすることによって、もっと自分にあった取り組み方や方法がみつけやすくなるかもしれません。

