「一万歩」

誰しも「健康」的な生活を望んでいるが、
なにも努力せずに実現できるものではなく
日常の過ごし方に影響が大きく
・適切な食事
・適切な運動
・適切な達成感
の3拍子が必要だと言われている。

例えば、健康食品がいろんな種類で販売されており
足腰に効くというサプリメントなど「〇〇に効く」と効能を謳うものもあり
それで健康そうにPRするCMに促される事もあるが、
一般的には、バランスのとれた三食をキチっと摂る方が効果的だと
言われている事を忘れては元の木阿弥になってしまうのだ。

運動も同じで、スポーツジムが流行っているが、
まとめてジムで運動するのではなく、日々の活動で行なう方が効果ある
と言われている。

達成感は精神的な充実度につながり、
無心になっていると脳内ホルモンのアドレナリンが分泌されて
活性化されるので「夢中」になる事が必須。

私の場合、適切なバランスある食事という訳には行かないかもしれないが
朝5時頃に起床して、パン1枚を食べて薬を飲み
7時半頃に喫茶店でモーニングを頂き、少しバランスある朝食を
同じ時間帯の仲間と談笑しながら頂いて
8時半頃に事務所に出て、ルーチンの仕事を始め
10時50分頃、喫茶店に寄って仲間と談笑してから
12時頃に自宅で昼食（うどん・お好み焼き・焼きそばの繰り返し）を頂き
2時頃に事務所に戻り、午後の仕事を行ない
4時半頃に帰宅して、自宅からオンラインでお客様の業績をチェックして
5時半頃に夕食（パターン化していない）を頂く
という風な生活スタイルの中で自炊を行なっている。

改善の教えに「品質は工程で作り込め」があるが、
この生活スタイルで食事・運動・達成感の3つをとっている心算で
現状はよい結果に繋がっている。

中でも運動だが、最近、スマホの機種変更を行なって、
「歩数計」をダウンロードして活用するようになった。

以前は「キョリ測」のソフトで歩いたルートをなぞって歩行した
距離を算出していたが
スマホに「歩数計」を入れて距離よりも歩数に重点を置いて
今までよりも長い距離を歩くようになった。

当初は4500歩だったが6000歩になり
この3連休では、ついに1万歩をクリアしたのだ。

これは「歩数計」による刺激が大きくて、
もう少し遠回りしようと思うようになったのである。

「歩数計」が示す距離を歩数で割ると1歩約77cmだが
「キョリ測」で得た距離を歩数で割ると1歩は約60cm
と歩幅が短くなっていることも分かった。

運動による効果には
・肥満予防　消費カロリーが増えて脂肪を減らし血管病によい効果
・免疫効果　基礎代謝が良くなり体温が高く維持されて免疫力が増す
・骨や筋肉　運動不足から来る膝の痛みなどのリスクを減らす
などが指摘されている。

しかし、私が重要視しているのは達成感であり、
AI検索（参照元：国立消化器・内視鏡クリニック）によると
「達成感を伴う幸福感の背景には、
ドーパミンやエンドルフィン、セロトニン、オキシトシン
といった脳内ホルモンが関与しています。
これらは脳内の「報酬系」や感情調節系と連携し、
目標達成や成功体験を化学的に支えます」
とあるのだ。

達成感を増やす実践方法 kotaroblog+3

1. 小さな目標をクリアする → ドーパミン分泌促進
2. 達成を記録・可視化する → 報酬系を活性化
3. 適度な運動や音楽を楽しむ → エンドルフィン分泌促
4. スキンシップや感謝を伝える → オキシトシン分泌促
5. 朝日浴び・リズム運動 → セロトニン分泌促

とあった。

つまり、1～3は、毎日、少しずつでも目標をクリアして、
その達成を記録（歩数計）して、楽しそうに行なう事で
習慣として維持しているのだ。

4は一人生活なので他人との交流が少ないが
それでも喫茶店仲間や土日に開催しているお茶会メンバーと共有し
5は朝日を浴びるがリズム運動はしていないのが残念なところである。

まだまだ改善点は残っているが、
なによりも「続けられる」ことが一番の要因なので
生活スタイルの中で達成して行きたいと思っている。