

心筋梗塞および狭心症の改善を
目的とした
生活を変えるためのプログラム



健康的な食生活



運動



禁煙

氏名：_____

このテキストは、平成 16 年度科学研究費補助金（基盤研究B(2)）「糖尿病疾病管理のアセスメントアルゴリズムとリスク特性に応じた介入プログラムの開発」（主任研究者：森山美知子(広島大学大学院保健学研究科)) の研究グループが、米国における糖尿病発症予防大規模研究 DPP

(The Diabetes Prevention Program)に使用されたテキスト

(http://www.bsc.gwu.edu/dpp/lifestyle/dpp_part.html) を一部参考にして作成したプログラムを心筋梗塞後用に改変したも

のです。

担当の看護師名（ライフスタイルコーチ）



電話



FAX

担当の栄養士名

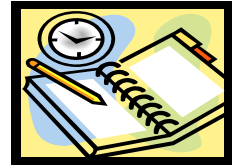


電話



FAX

目次



1回目（初回） セッション1

私の今の状態を知りましょう
プログラムへようこそ

2回目（1ヶ月後） セッション2

運動を始めましょう！運動しましょう
心臓リハビリテーション・運動療法に参加しましょう！
健康的な食事をしましょう！
禁煙をしませんか？
変化を記録しましょう！
恐怖に打ち勝ちましょう

3回目（2ヶ月後） セッション3

運動しましょう：生活様式のひとつとして
食事のバランスを整える秘訣！ ⇒**栄養士**
禁煙をしましょう！
参考資料：ストレッチ体操

4回目（3ヶ月後） セッション4

身の回りの刺激をコントロールしましょう！
恐怖に打ち勝ちましょう その2
参考資料：すべりやすい坂道

5回目（4ヶ月後） セッション5

ストレスはコントロールできます
自己学習：誘惑を乗り切る方法を考えましょう

6回目（5ヶ月後） セッション6

健康的な外食をするための4つの秘訣 ⇒**栄養士**
選択セッション：マイナス思考を乗り切りましょう

7回目（6ヶ月後） セッション7

やる気を持続する方法

このプログラムでは、心筋梗塞の発症及び再発を抑える試みとして、生活習慣を変えることと心理的な不安を解消することに焦点を当てています。

あなたの生活習慣を形成している3つの要素が正しくバランスをとれるようになることを支援したいからです。



何を食べて、



どのように運動し、



どのように喫煙に取り組むのか

プログラムが目標としていることは：

1. 健康的な食生活をする事
2. もっと運動するようになること
3. 禁煙が出来ること
4. プラス思考を維持すること

このような生活習慣の変化とその継続は、長期的には心筋

梗塞及びその合併症からあなたを守り、QOL（生活の質）を
高めます。

目標に到達できるように、私達は次のような援助をします。

- ・ 徐々に
- ・ 適切に
- ・ 無理のないように生活習慣の変化となるように

- ◆ 必要に応じて、情報や知識を提供します。
- ◆ いつでも質問に応えます。
- ◆ 月1回の面接と面接から1～2週間目に一回
ご連絡します。



希望する連絡方法

()

希望する連絡時間

()

◆一緒に問題解決に取り組めます。

- ・ むづかしくありません。ポイントだけお教えします。
- ・ ぜひ家に帰って復習し、実施してみてください。
- ・ 3日間は毎日食事の記録をとみましょう。
- ・ 家庭で体重と禁煙の記録をとみましょう。

私たち、担当看護師（ライフスタイルコーチ）は：

- ・ 一緒に解決策を考え、あなたを支援します。
 - ・ あなたの食事と運動の記録を一緒に見直します。
- できていることと改善できそうなことを伝えます。
- ・ あなたが大変なときはできる限り力になります
 - ・ 生活習慣の改善のためのどんな質問にも答えます。

- ・あなたが、食事や運動や禁煙の目標に到達できることを信じています。

ここに上記の方法で私たちは一緒にすすめていくことに同意します。



担当看護師署名：_____

セッション1（初回）

私の今の状態を知りましょう。

◆ 私の身長と体重のバランスは

身長 _____cm 体重 _____Kg

BMI _____

体脂肪率 _____%

◆ 私の必要エネルギー摂取量は

_____kcal／日

性、年齢、肥満度、身体活動量、中性脂肪、コレステロール値、合併症の有無などを考慮し、エネルギー摂取量を決定します。通常は、男性 1,400～1,800kcal、女性では 1,200～1,600kcal の範囲です。

エネルギー摂取量＝標準体重^{*1}×身体活動量^{*2}

* 1) 標準体重 (kg) = [身長 (m)]² × 22

* 2) 身体活動量は体を動かす程度によって決まる量

(kcal/kg 標準体重)

身体活動量の目安

軽労作 (デスクワークが主な人、主婦など)

25~30kcal/kg 標準体重

普通の労作 (立ち仕事が多い職業)

30~35 kcal/kg 標準体重

重い労作 (力仕事が多い職業)

35~ kcal/kg 標準体重

◆私のからだの状態は

総コレステロール

HDL コレステロール

LDL コレステロール

中性脂肪

血圧

その他

参考：「心筋梗塞2次予防に関するガイドライン」による正常値

血 圧	130/85mmHg または 120/80mmHg 以下
総コレステロール	220mg/dl 以下または 200mg/ dl 以下

HDL コレステロール	40mg/dl 以上
LDL コレステロール	100mg/dl 未満

あなたの血圧・コレステロールの目標値は医師に確認しましょう

◆私の心筋梗塞または狭心症の状況について

◆現在の私の治療法は（食事療法、運動療法
薬物療法、禁煙）



家に帰って書き込んでみましょう

プログラムへようこそ

- 最も身近で協力してくれる人、私の変化をみて
いてくれる支援者（サポーター）を見つけま
しょう。それは、誰ですか。

- あなたは5年後に何をしたいですか？

長期目標：

- それをかなえるために、6 ヶ月後に達成したい
私の目標を決めましょう。

全体的な目標

食事：

運動：

禁煙：

目標をしっかり覚えておきましょう。

©広島大学大学院保健学研究科・ヘルスク



この目標をサポート者に伝えましょう。



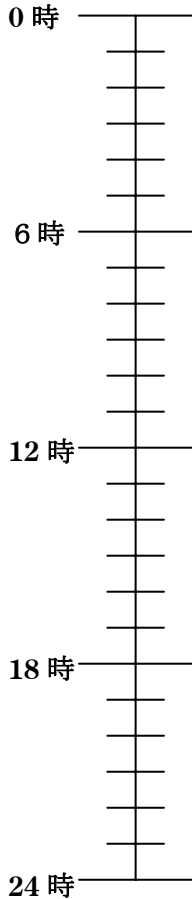
2週間後にこちらからお聞きします。



1日のスケジュールの見直し(平日)

家に帰って書き込んでみましょう。

現在の私の1日 —————> 変更可能な部分



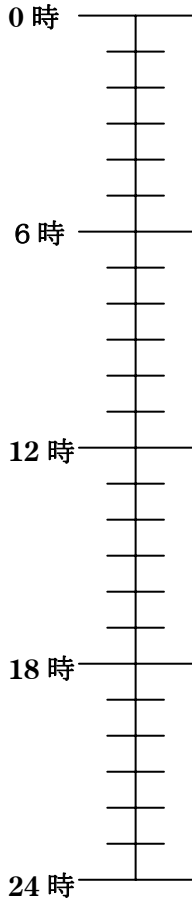
もう一度看護師と一緒に振り返ってみましょう



1日のスケジュールの見直し(休日)

家に帰って書き込んでみましょう。

現在の私の1日 → 変更可能な部分



もう一度看護師と一緒に振り返ってみましょう

セッション2（2回目）

運動を始めましょう！



運動療法は心臓のポンプ機能を改善し、日常生活の運動に耐えうるように心臓の機能を回復・向上させ、早い社会復帰及び再梗塞の発症予防のために不可欠です。

運動の目標を立てましょう。

例) 1日30分×週3日以上

現状（発症前）：

これから：

- ・ 毎日の日課として運動をしましょう。
- ・ 好きな運動をしましょう。

- ・ 私達はウォーキング（速歩）をすすめています。簡単ですし、心臓への負担が適度だからです。
- ・ 一緒に運動してくれる人をみつけましょう
- ・ 忙しい人は、日常生活の中に取り込めるものがあるでしょう。

具体的には 例)

運動内容	分
バス停まで歩く	
職場では階段を使用する（エレベーターに乗らない）	

私の場合

運動内容	分



家に帰ってもう一度考えてみましょう。



() 週間後にお話をお聞かせ下さい。

セッション2（2回目）

運動しましょう！

運動のポイント

- 運動時の脈拍数を 100～120 拍/分以内に
しましょう。

運動メニューや脈拍数の上限については
主治医に尋ねましょう。

あなたの上限値 /分

- 「楽しい」を優先させ、「ややきつい」を
目安にしましょう。
- 「きつい」と感じるものは避けましょう。
- 歩行運動では、1 回 15～30 分間、1 日 2
回実施が目安です。

- 日常生活の中に組み入れ、毎日実施することが望ましいです。
- ウォーキングシューズを勧めます。
- 関節などに問題があるときは、水中ウォーキングや椅子にかけてできる運動や腰痛体操を実施しましょう。
- 運動の前後に水分補給をしましょう。

軽い運動	軽い散歩	30 分前後
	軽い体操	30 分前後
やや強い運動	ウォーキング(速歩)	25 分前後
	自転車(平地)	20 分前後
	ゴルフ	20 分前後
強い運動	ジョギング(強い)	10 分前後
	自転車(坂道)	10 分前後
	テニス	10 分前後
激しい運動	バスケット	5分前後
	水泳(クロール)	5分前後

100kcal 消費する運動と時間（体重 60kg の場合）

セッション2（2回目）

心臓リハビリテーション



・運動療法に参加しましょう！

病院にある心臓リハビリテーションプログラムに参加してみましょう。

医師からのお勧めプログラム

内容：



曜日と時間帯：



あなたの上限値（運動療法）

脈拍 （ ）拍／分

血圧 (/) mmHg

*もしも仕事で、または遠くて通えない場合は、自宅でできる方法をお教えします。

*家族の方にCPR（心肺蘇生法）を覚えてもらってください。必要なら講習会をご紹介します。

運動を止める時・・・



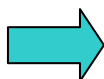
適度な運動は通常まったく安全です。
しかし、まれに問題が生じます。
運動を止めるべき時のサインや徴候をしっかりと知っておきましょう。

・胸痛あるいは不快感

何：圧迫、疼痛、窮屈さ、または重苦しさなどの不快感

部位：可能性のあるところとして：

- ・ 胸の中央
- ・ 胸の前方の広い範囲にわたって、または
- ・ (両) 肩 (両) 腕、首および背中まで放射状に広がる

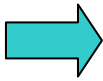


運動を止めて、座るか、または横になる

もし2-4分たっても症状が消失しなければ、ニトログリセリン錠を舌下し救急病院に行くこと。

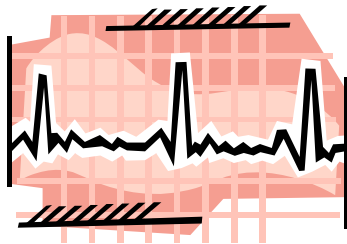
症状は消失したけれど、運動するたびにその症状が起こるようであれば、受診しましょう。

・ひどい吐き気、息切れ、発汗、あるいはめまいがする



主治医に連絡する

これらは再梗塞など重篤な問題の徴候かもしれません。



セッション2（2回目）

恐怖に打ち勝ちましょう。

一度、心筋梗塞や狭心症になってしまうと、
いつも再発の恐怖がつきまといます。

生活全般が消極的になっていませんか？

恐怖に打ち勝つ鍵は、
「自分は必ずよくなる」というプラス思考を
すること と もしも、のときのための体制
を整えておくこと です。

多くの方が次のような恐怖を常にかけています。

- 再発するかもしれない
- 寝ている間に死ぬかもしれない
- もう自分の将来はないかもしれない



このようなとき、次のような**対処法**が有効かもしれません。

プラス思考

- 「自分は大丈夫」と病気のことを考えすぎずに、気分転換する。
- 楽しみや目標を持つ。
- 瞑想し、自分が良くなっていく姿をイメージする。
- 深く深呼吸し（呼吸法）、しばらく息をとめ、吐き出しながら「自分のからだは

元気になる」「自分はこの状況を乗り越えられる」と、元気な姿をイメージしながら、こころの中で繰り返す。

プラス思考を促す音楽 CD や超瞑想法といったCDもあります。

もしものときのための体制づくり

- ニトログリセリンを常に携帯しましょう。
- 職場の上司や親しい人に状況を説明しておきましょう。
- 心配な時は家族と一緒に部屋で寝ましょう。
- 独り暮らしの場合、心配な時は家族や友人に毎日モーニングコールをしてもらい、無事であることを確認してもらいま



しょう。

- ポケットやハンドバッグに連絡先を書いた紙を携帯しましょう。

救急隊の方へ、病院の方へ

氏名、生年月日、血液型、病名、(病状と心電図)、家族の連絡先、職場の連絡先、かかりつけの病院、主治医

これを手帳サイズにして、保険証やニトログリセリンと一緒に携帯しておきましょう。



- 泊りがけで出かけるときや遠くに行くときには、出張先の救急救命センターの場所と連絡先を調べておきましょう。



- 家族の方に CPR (心肺蘇生法) を覚えてもらってください。必要なら講習会をご紹介します。

この病気をされた多くの方が「うつ状態」に陥ります。気分が沈んだり、疲労感が強かった

りなどうつ傾向だなと感じたら、主治医に相談しましょう。

抗うつ剤や精神安定剤を処方してもらおうと随分と楽になります。 カウンセリングも効果があります。

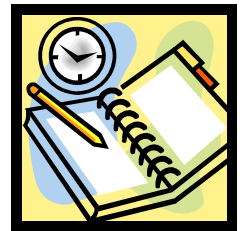
ひとりではありません。協力者を求めましょう

その他の留意点

- 寝る前に水分補給をしましょう。
- 急に寒いところに出ない、トイレは保温するなど、温度差に気をつけ、身体を冷やさないようにしましょう

セッション2（2回目）

変化を記録しましょう。



手帳かノートに表やグラフで記録をしてみましょう。

- ・興味のある人は**体重**を測定してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} / (\text{身長 m})^2 \div 22$$

BMI = 20~24 を目標にする。

BMI = もし 20 を下回っても必ずしも積極的に体重増加を図らなくていいです。

- ・**検査**を受けたら中性脂肪、コレステロール、
血圧の値を記録しましょう。
 - ・**食事**の目標の達成度合いを○、×で毎日記録
しましょう。
 - ・**運動**の目標の達成度合いを○、×で毎日記録
しましょう。
 - ・**禁煙**の目標達成度合いを○、×で毎日記録し
ましょう。
- ★少なくとも週1回は、1週間を振り返って記
録してみましょう。

自分の治療について知しましょう

あなたの知りたいことをご説明します。

例えば

- 私が現在、服用している薬品名と作用を

知りたい

- 発作時の対処法を知りたい など



セッション2（2回目）

禁煙をしませんか？

基本的に、禁煙をおすすめします。

- ・禁煙ガムやパッチなどを紹介していきます
- ・禁煙マラソン（インターネット）プログラムを紹介いたします。

禁煙をしてみよう！

禁煙に興味がある！

という方は、別冊の「禁煙プログラム」を
ご紹介いたします。



家に帰ってもう一度考えてみてください。

※興味をお持ちになったら、いつでも担当看護師
にお申し出下さい。

セッション2（2回目）

健康的な食事をしましょう！

健康的な食生活ができるように援助することが私達の目標です。

(1)自分に合ったエネルギーをとりましょう。

あなたの場合

(2)塩分摂取量を減らしましょう。

(1日6～10g以下)

あなたの場合

(3)脂肪の摂取と控えましょう。

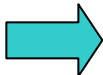
(4)抗酸化作用のあるビタミン類そして食物繊維を多くとりましょう。

(5)過度の飲酒は控える ことでもあります。

総摂取量、脂肪および塩分を減らすための第1歩は、自分が現在どれくらい食事(脂肪や塩分)を摂取しているかを知ることです。

毎日食べたり飲んだりするものを記録してみましよう。

これがあなたの習慣を変えるのにもっとも大事なところですよ。



☺ 担当栄養士と一緒に行的てみましょう。

これまでの食生活の問題点：

今後の改善点と目標



※ ほんの 1 品減らすか、他の食べ物に変えるだけでずいぶんとカロリーや塩分を控えることができます。

●魚と野菜を多く摂りましょう

- 魚：寒流に住む青魚（さば、いわし、さんまなど）が総コレステロール値や中性脂肪値を低下させる働きがあります。
- 野菜：冬野菜に含まれるリノレイン酸はコレステロール値を低下させます。野菜に含まれる食物繊維がコレステロールをお通じの中に洗い流す働きがあります。

●糖質の過剰摂取は中性脂肪値を上昇させます。菓子類や果糖の多いくだものは減らしましょう

- 甘い菓子全般：チョコレート、ガム、まんじゅう、砂糖がまぶしてあるものなど
- くだもの：ぶどう、さくらんぼ、なし、りんご

●ビタミンE，C，Aや食物繊維を多く摂りましょう
(食物繊維は1日25～30g)

- 食物繊維：海草、キノコ、野菜、豆（納豆、おから）くだもの（りんご）、穀類、（玄米や雑穀）
- ビタミンE：ピーナッツ、アーモンド、にんじん、きゅうり、食物性油脂
- ビタミンC：野菜やかんきつ類
- ビタミンA：色の濃い野菜（にんじん、ニラ、小松菜、菜の花）、うなぎ、あなご、レバー

●過度のアルコール摂取をやめましょう

- 適度の飲酒とは1日ビール大瓶1本、または日本酒1合、またはウイスキーダブル1杯です。

クイズ

アルコールのカロリーは
どのくらいでしょう？



3 日間、日を決めて生活を観察してみ
ましょう。書いたら郵送(FAX・e-mail)
してください。



() 週間後に様子をお聞かせ下さい。

アルコールのカロリーは どのくらいでしょう



缶入りのアルコール類は、
最近はカロリーが表示されているものが多い
みられます。

例)

種類	カロリー (kcal)
日本酒 1 合	198
焼酎 1 合	203
チューハイ 350ml	196
梅酒 0.5 合	126
ワイン 1 杯 213ml	155
ブランデー 30ml	85
ウィスキー 30ml	80
缶ビール 350ml	144
缶ビール 500ml	196
発泡酒 350ml	154
発泡酒 500ml	220

低カロリーアルコール類も販売されています。

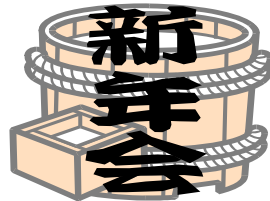
しかし、

アルコールには食欲を促進する作用がありますので、

塩分の多いものが食べたい
がちです！

計画的に！

治療によっては飲酒できない場合があります。
主治医に確認しましょう。



セッション3（3回目）運動しましょう：

生活様式のひとつとして



運動する時間は必ずみつけられます。

- 毎日、運動するためのまとまった時間をとるようにします。

好きな運動をするために 20-30 分とれるのはいつですか？

または、1 日 15 分は歩く時間を作ってみましょう。

-
- 誰でも 1 日のうちで何もしていない時間(10-15 分)があります。それを運動に使ってみましょう。

何もしていない時間 (10-15 分) は 1 日のうちいつ頃ですか？



運動する習慣をつけます。

- 1日を通して運動することを心がけましょう。

前回（2回目）の工夫を踏まえて、もう少し工夫ができそうなところがありますか？

運動しない選択（限界）	運動する選択
例）買い物の際には、自家用車で行きます。	車はなるべく使わず、自転車や公共交通機関を使います。
私の場合）	

運動しない時間を
運動する時間に切り替えましょう：

例）テレビを見る時間を半分に減らして、その代わりに歩きます。

あるいは、テレビを観ながら運動します（例えば、自転車をこぐ、ストレッチをするなど）。

運動のきっかけ

1. 積極的に運動するきっかけとなる

刺激を増やす。

- ・ これらのものを目に付くところに置く：
靴、カレンダーあるいは体重グラフ、
写真、ポスター、運動することを思い出
させるもの



- ・ 友人や家族との定期的に「運動する日」を設定する。
- ・ 運動の時間を思い出させるように、時計にタイマーかアラームをセットしておく。
- ・ 私の場合：_____

2. 運動しないきっかけとなる

刺激を取り除く。

- ・ テレビを観る時間を制限します。あるいは、テレビを観ながら運動します。
- ・ 階段の下に物を積んでおかない。2階にもっていく必要のあるものは、そのつどもって上がります。
- ・ 私の場合： _____



自分の生活を意識してみて工夫ができそう
なところを考えて、実行してみましょう。



() 週間後に、どのくらい実行できたかをお聞きします。

*運動や食事について何か質問はありますか？

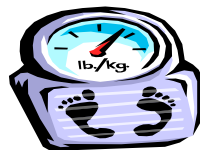
もっと運動すると：

- 心筋梗塞や狭心症の再発のリスクを減らし、心機能を改善します。



- 身体能力がアップします。

階段の昇り降りのような日常的なことが、楽にこなせるようになります。



- 気分がスッキリします。
- 減量とその維持に役立ちます。

もっと運動すると：

- HDLコレステロール（“善玉”コレステロール）を増やします。
- 中性脂肪を減少させます。
- 血圧を下げます。



参考（家に帰って読んでみましょう）

安全に注意してやりましょう。

1. 心筋梗塞、狭心症の方の運動プログラムは安全に行えることが第一です
 2. 医師に指示された運動を行い、徐々に運動量を増やしていきましょう
 3. 運動は無理せず余裕をもって終わらせましょう
 4. 強い息切れ、運動後にめまいや吐き気を感じる、翌日に疲れが残る、熟睡できない、関節の痛みや不快感が生じるなどの徴候が見られた場合、医師の診察を受けましょう
- ・ 運動中および運動の前後には水を飲みます。
 - ・ 木綿のくつしたで足が常に乾燥しているようにし、良くあった靴を履きましょう。
 - ・ 毎回、運動の前には準備運動、後にはクール

ダウン運動をします。

準備運動

1. 最初の数分間は、これから行う運動をゆっくりとしたペース（心拍数は下げたまま）で行います。
2. 数分間は簡単なストレッチ運動もします。

ほとんどの準備運動は、5分から15分ほどの時間ですみます。

クールダウン運動

1. 運動の残りの数分間はそれまで行っていた運動をゆっくりとしたペース（心拍数を下げるように）で行います。
2. 数分間は、簡単なストレッチ運動もします。

ほとんどのクールダウン運動は、5分から15分ほどの時間ですみます。

こむらがえりを起こした場合

- ・ 筋肉を伸ばして、マッサージをします。
- ・ 痛みが残る場合は、こむらがえりをした部位に氷をあてます。
- ・ マッサージとストレッチ運動を繰り返しま

す。

参考(家に帰って読んでみましょう)

筋肉を伸ばしましょう。

ストレッチ運動は、筋肉痛、こむら
がえり及びけがの予防に最適な方法
の1つです。



ストレッチ運動は、身体をより柔軟にし、リラ
ックスさせてくれます。

ストレッチ運動の方法

- ・ ストレッチ運動の前に短い準備運動をしま
す。
- ・ 筋肉が伸びて気持ちがいいと感じるまで、ゆ
っくりと動きます。安全なストレッチとは優
しく、リラックスするものです。
- ・ ストレッチした状態を 15-30 秒間保持しま
す。急に元に戻してはいけません。
- ・ ストレッチ中は、ゆっくり、自然に呼吸しま

す。息を止めないでください。→つづく

つづき→

- ・姿勢を元に戻して、リラックスします。これを3-5回ほど繰り返します。
- ・あなたのできるところまででいいのです。人と柔らかさを競争してはいけません。
- ・ストレッチでリラックスして、良い気分になりましょう。

大切なこと

もし、始める前に痛みがあるようならば、決してストレッチ運動をしてはいけません。

もし、特定のストレッチ運動が痛みを引き起こすならば、それをするのは止めます。

あなたの身体の状態に従ってください。

★ラジオ体操も効果があります。

参考（家に帰って読んでみましょう）

安全で簡単なストレッチ運動を紹介します：

1. 腕を伸ばす



- ・ 足を肩幅にして、まっすぐに立ちます。
- ・ 足を床にぴったりつけたまま、5まで数えながら、右腕を天井に向けて伸ばします。左腕でも繰り返します。
- ・ これを10回行います。終わったら腕を振ってリラックスさせます。

2. 腕をまわす



- ・ 足を肩幅にして、わずかに膝を曲げて立ちます。
- ・ 指を広げて手のひらを下にして、腕を肩からまっすぐ伸ばします。
- ・ お尻とお腹に力を入れた状態を保持します。
- ・ その姿勢で腕を前に向けて10回、後ろに向けて10回、まわします。
- ・ 終わったら、腕を振ってリラックスさせます。
- ・ 最終的には、前と後ろにそれぞれ20回まわせるようにがんばります。

3. ウエストの屈曲



- ・足を肩幅にして、背をまっすぐに伸ばして立ちます。
- ・右腕を右脇腹において、身体を右側に曲げていきます。
左腕は頭の上に伸ばします。
まっすぐ正面を見て、10まで数えます。ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・左側にも同じ運動を繰り返します。
- ・最終的にはそれぞれの方向に5回ずつできるようにがんばります。

4. 座位でつま先に触れる

- ・足を壁にぴったりつけて、膝をわずかに曲げた状態で床に座ります。手を伸ばしてつま先へ向けてゆっくりストレッチします。息を止めてはいけません。
- ・始めは、2-3回繰り返します。
- ・最終的には10回できるようにします。



5. 背中を伸ばす。

- ・ 仰向けになって膝を曲げ、首の後ろに手を組みます。
- ・ 足の裏は床にぴったりくっつくようにします。深呼吸して、リラックスします。
- ・ 腰を床につけて、お腹とお尻に力を入れます。このようにすることで、骨盤の下端が前にまわり、背中が床にぴったりつくことになります。
- ・ 5 秒間この姿勢を保持した後、リラックスします。



6. 背中ストレッチ

- ・ 仰向けで膝を曲げ、腕は両脇にまっすぐ伸ばし床につけます。
- ・ 足の裏は床にぴったりつくようにします。深呼吸して、リラックスします。
- ・ 片方の膝の後ろ（膝の上ではなく）を両腕で握って、胸にできる限り近くまで引っ張ります。元に戻します。
- ・ もう片方の足でも同じことを繰り返します。



7. アキレス腱のストレッチ

- ・ 壁から腕の長さ分だけ離れて対面した状態で立ちます。
- ・ 膝は伸ばして、足の裏はぴったりと床についています。
- ・ 両手を壁につけて、肘をゆっくり曲げながら身体を前に倒していきます。
- ・ 足と身体はまっすぐに伸びた姿勢で、踵は床から離さないようにします。



8. ふくらはぎのストレッチ

- ・ 足を肩幅にして、まっすぐに立ちます。
- ・ 右足を一步手前に踏み出します。
- ・ 右膝はわずかに曲がった状態で、その膝とつま先は床からほぼ一直線上になければいけません。
- ・ 左足は伸びた状態で、左の踵は床から離さないようにします。10-20 秒間、その姿勢を維持します。
- ・ 次に左膝もわずかに曲げて、その姿勢も 10-20 秒間保持します。
- ・ 反対側も繰り返します。



ラジオ体操もしてみましょう。

座ったまま行う運動が必要な場合は
それを紹介します。

セッション3（3回目）

食事のバランスを整える秘訣！

減塩食、低脂肪食を覚えましょう！



担当栄養士に相談します

私の食生活のバランス：現状と問題点

今後の改善点と目標



() 週間後に様子をお聞きします。

セッション3 (3回目)

禁煙をしましょう！

禁煙に関心がありますか？

(はい、いいえ)

禁煙をはじめたいと思いますか？

(はい、いいえ)

禁煙を続けておられますか？

(はい、いいえ)

禁煙プログラムに参加してみませんか！



セッション4（4回目）

身の回りの刺激を コントロールしましょう！



- 食べる（あるいは食べたくなる）「きっかけ」は何ですか？
 - ・ 空腹感がある
 - ・ 他の人が食べ物の話をしたり食べたりしているとき
 - ・ 食べ物を見たり匂いをかいだりしたとき

食べたくなるもの	例：きっかけ
ラーメン	営業の途中でラーメン屋の前を通ったとき
ケーキ	空腹で買物にいったとき
ビールとおつまみ	宴会に出席したとき

わたしの場合：

食べたくなるもの	きっかけ

● 喫煙する「きっかけ」は何ですか？

- ・ イライラしたとき
- ・ 仕事が一段落したとき
- ・ 何もしない時間があるとき
- ・ 灰皿が置いてある

例

きっかけ
上司や家族と口論したとき
食後、ゆっくりする時間があるとき
待ち合わせの時間に、相手が遅れてきたとき

わたしの場合：

きっかけ

同じ方法で何度も繰り返して、きっかけとなる刺激に反応すると、そのことへの習慣ができます。

問題のあるものに対するきっかけや習慣はど
うすれば変えることができるでしょうか。

1. そのきっかけとなる刺激から離れる。あるいは、見えないところにおく。
2. 新しくてより健康的な習慣を作り上げる。

➡ より健康的な方法でそのきっかけに反応していく練習をする。

➡ より健康的な生活に向かうような

新しいきっかけを作る。



- きっかけを取り除く方法や対処方法を考えてみましょう。

食事

喫煙



家に帰ってもう一度確認しましょう

古い習慣を壊したり、新しい習慣を作るには時間がかかります。



よく見られる問題のある食べ物に対する
きっかけ

家庭で

居間：テレビ、コンピューター、電話、皿に
盛られたおやつ

台所：そのまま食べられるもの（せんべい・
みかん）、調理済みの食物、漬け物、
食べ残し、食卓の上のしょうゆやソース

仕事場：通勤途中にあるコンビニ、自動販売
機、お昼の外出、夜の宴会

ポイント

1. 脂肪や塩分の高い食品を家や仕事場に置かない。



あるいは、それらを見えないところに置きます。見えなければ、気にならなくなります。

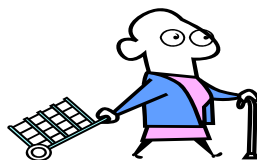
脂肪や塩分の高くない食品を手元に置きます。

例：糖分の少ない果物(キウイなど)、や生野菜(洗って食べられる状態で)、ペットボトルのお茶、ノンシュガーキャンディー

2. 和食の定食屋さんを探しておく。

生活の秘訣

- ・ 買い物前に買い物リストを作り、それ以外のものは買わない



- ・ 空腹時に買い物に行かない
- ・ もし可能なら、食べたい誘惑にかられるような食品の売り場を避ける



- ・ タバコ自動販売機の前は通らない
- ・ 禁煙車両に乗る(レストランも同様に)
- ・ タバコを吸わない人と行動する



家に帰ってもう一度確認しましょう

自分なりの対策を考えてみましょう。



私は次のことをします。

それをするために何をする必要がありますか？

それにはどんな問題や障害がありますか？

解決するために何をしますか？



() 週間後に次のことをお聞きします。

- きっかけは他にもありましたか？
きっかけの何をどのように取り除くことにしましたか？
運動は続けていますか？



セッション4（4回目）

：恐怖に打ち勝ちましょう その2

- 日常生活をとりもどしましたか？
- こもりがちになっていませんか？
- 気分が沈んでいませんか？

不安や恐怖について、サポーターや、担当看護師に話してみましょう。解決に向けて一緒に考えましょう

あなた自身の価値はこれまでと何も変わっていません。
日常生活に少しの注意することが加わっただけです。

サポーターや担当看護師と、病気になって気がついたことや学んだことなどを話合ってみましょう。

消極的になっていませんか？

もし、そんなふうを感じたら、

- 運動療法プログラムなどに参加してみましよう。
- 少しからだを動かす趣味や習い事をはじめてみましょう。
- 「これまでやってみたかったけど、できなかったこと」「興味のあること」を始めてみましょう。
- 呼吸法 瞑想法など、自分にあったストレスや不安の解消方法をみつけましょう。



ちょっと振り返って

自分に問いかけてみましょう。

ライフスタイルは余裕がありますか？

仕事を抱え込んでいませんか？

周りの人に遠慮していませんか？

参考（家に帰って読んでみましょう）

すべりやすい坂道

「失敗」とは：

- ・ 健康的な食生活や運動、禁煙が計画の通りにいかなかった時のことです。
- ・ ライフスタイルを変化させる時にはよくあることです。
- ・ 予想されることです。

失敗は進歩の邪魔にはなりません。



進歩を妨げるものは、
失敗への対応の仕方です。

健康的な食生活を失敗させる原因は为什么呢？

運動を失敗させる原因は为什么呢？

禁煙を失敗させる原因は为什么呢？

失敗する原因はわかっています。それは習慣です。失敗への反応の仕方も習慣です。



失敗への新しい対応の仕方を学ぶ
ことが、できれば、またやり直せます。

参考（家に帰って読んでみましょう）



失敗した後にすべきこと

最初に2つのことを覚えておきましょう：

失敗はよくあることで、
予想しうることです。

- ・ 減量しようとしている人、もっと運動しようとしている人、禁煙しようとしている人のほとんどは失敗を経験しています。

1 度だけの食べ過ぎや運動、禁煙をしなかったことは、それがたとえどれほど極端なことであっても、すべてを台無しにはしません。

- ・ 失敗が問題ではありません。やり直そうとしないことや、目標に向かって進もうとしないことが問題なのです。

そこで、失敗した後には：

1. プラス思考でマイナス思考に反論しましょう。
マイナス思考は最大の敵になります。「失敗したからといって、だめな人間ではない。もう一度やり直せる」と反論します。
2. 何が起こったのか自分に尋ねてみましょう。
失敗から学びましょう。今後はそれを避けられますか？もっとうまく管理できますか？
3. 次の機会に必ずコントロールできるという気持ちを取り戻しておきましょう。
たまにはうまくいかない日もあるでしょう。それでも、「いつもいつもこうではいけない、必ず次の食事ではうまくいく」と唱え、対策を練りましょう。運動のスケジュールもすぐに元に戻しておきましょう。
4. 支援してくれる人に相談しましょう。
サポーターに相談しましょう。失敗に対処するための新しい対応策について話し合しましょう。
新たな努力をすることを決心しましょう。
5. すでにやり遂げたすべての前向きな変化に焦点をあてましょう。
一生にわたる変化に取り組んでいます。失敗はその過程のほんの一部にすぎないのです。

セッション5 (5回目)



ストレスはコントロールできます



家で確認してみましょう。

ストレスを防ぐ方法

- 断りかたの練習をしましょう。
 - ・ 重要なときだけ「はい」というようにします。
⇒必要ならロールプレイをします。
- 仕事を他の人たちと分担するようにしましょう。
- 達成できる目標を設定しましょう。
- 自分の時間を管理しましょう。
 - ・ 現実生活を念頭において
スケジュールを作りましょう。
 - ・ 時間を組み立てましょう。
- 問題解決法を使いましょう
 - ・ 問題をくわしく記録してみましょう。
 - ・ 自由な発想で色々な選択肢を考えましょう。
 - ・ その選択肢の中から1つ選びましょう。

- ・ 行動計画を立てましょう。
 - ・ 試してみましょう。そしてどうなるか結果を見ましょう。
- 前もって計画を立てましょう。
 - ・ どのような状況でストレスを強く感じるかを考えてみましょう。
 - ・ その状況をどのようにコントロールするか、または、それらにどのように働きかけるかを計画しましょう。
 - 見通しをたてておきましょう。目的を覚えておきましょう。
 - ・ 人生のよいことすべてを考えましょう。
 - 周囲の人々に相談しましょう。そして力を借りましょう。
 - 運動をしましょう。

1日のスケジュール（セッション1）を見直してみましょう。



（ ）週間後にどのようにされているのかをお聞きします。

「私の場合」をもう少し考えてみましょう。

私の場合：

- どこで、どのようなことにストレスを感じますか？

どこで：

どのようなことに：

- そのストレスを感じたときにはどのようになりますか？
-

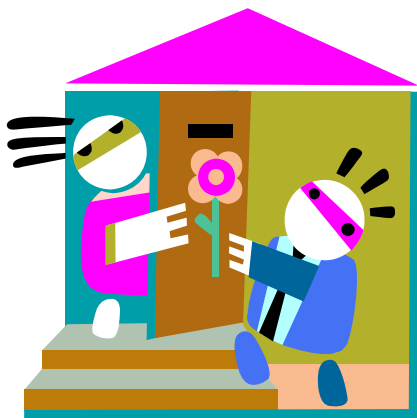
- そのストレスに、いつもどのように対処しますか？
-

- ほかの対処方法を見つけてみましょう。

- 誰かの力を借りましょう。



() 週間後にお聞きします。
どのようなストレスに、どのように対処できましたか？



心筋梗塞、狭心症を起こしやすいといわれている性格があります

仕事に没頭し、物事に執着し、競争心が強い傾向があります。



このような傾向の性格を **タイプ A** といいます。

タイプ A の人は、ストレスを受けやすい方です。

無理を続けると、強いストレスによって不安が強くなったり、仕事の負担に耐えられなくなったり、アルコール依存などの心理的、社会的な問題が生じることもあります。

自分の性格のタイプを知り、気持ちの持ち方や、行動を変える努力をすることで、健康を増進し病気の発症や再発を予防する上で有効です。

●イライラすることが起きるのは、どこ（場所）ですか

●それはどのような場面ですか

●あなたはそのことにどのように反応しますか

●別の行動は考えられますか

普段の一日のスケジュールを見直しましょう。



参考（家に帰って読んでみましょう）

ストレスを避けることができないとき：

- できるだけ早くストレスを感じとるようにしましょう。
- 10 分間の「休憩」を取りましょう。
 - ・ 筋肉を動かしましょう。
 - ・ **自分自身のために** 10 分間時間を取りましょう。
 - ・ 一息入れましょう。
 - ・ 次のことを試みましょう。：深く息を吸い5つ数えましょう。それから、ゆっくりと吐き出しましょう。顔、腕、脚、体の筋肉の力を抜きましょう。
 - ・ ストレスを感じたとき、自分がリラックスしている姿、こうなりたいと思う自分をイメージしてみましょう。



生活様式の変更はストレスを引き起こすかもしれない

ストレスとなりうる原因	ストレスを処理する方法	例
好きな物を食べることができなくて寂しいと思う。	・達成できる目標を設定します。 ・見通しを立てておきましょう。	・たまには好きなものを少しだけ食べてもかまわないようにしましょう。 ・再発を予防することがいかに大切か思い出すようにしましょう。
家族が健康的な食事をいやがるので苛立つ。	・周囲の人に働きかけましょう。	・努力していることへの支援を家族に頼みましょう。 ・減量に対しての課題や感じていることについて家族と話し合いましょう。様々なやり方を自由に話し合い、試してみましょう。

* ご家族への支援の依頼について、おっしゃって頂ければ、こちらからもお願いします。

脂肪や塩分の多い食品が周囲にあふれている宴会や行事に参加することに不快感を覚える。	・「結構です」と言えるようにしましょう。 ・周囲の人に働きかけましょう。 ・前もって計画を立てておきましょう。	・重要でない招待は辞退しましょう。 ・会食に行く前に、どんな食事を選ぶかの計画を立てておきましょう。 ・お酒や過度な食事を勧められた時は「結構です」と言いましょう。
忙しいスケジュールに運動時間を組み入れようとしてストレスを感じる。	・前もって計画を立てておきましょう。 ・問題を解決しましょう。 ・優先順位を考えましょう。	・運動する約束を取っておきましょう。 ・しようと思っている行事と運動を統合してみましょう（家族とハイキングに行くなど）。
喫煙できないことに苛立つ	・代替方法を用意しておきましょう。 ・周囲の人に働きかけましょう。	・水を飲みましょう ・ガムやキャンディーなどを携帯して口寂しさをまぎらわしましょう。 ・禁煙中であることを周囲の人に話して、支援を依頼しましょう



● 自己学習：誘惑を乗り切る 方法を考えましょう



あなたの食行動や運動（または禁煙）に影響を与える周囲の言動は？

誘惑 例：

周囲の人が身体によくない食事をしている、喫煙をしている、運動をしないで過ごしているのを見ること

身体によくない食品やタバコを勧められる（または圧力をかけられる）ことや、運動をしないように誘われること

小言を言われること

愚痴を聞かされること

誘惑 例：

宴会や会議で周りの人が喫煙する。

夜中にお腹がすいてしまう。

私の場合：

乗り切る方法 例：

お茶の時間は、お菓子が無い、個別に少しずつ配られること
いっしょに運動するような行事に誘ってもらうこと
バランスのとれた定食屋に誘ってもらうこと（ラーメンやカレーだけの店は避けるようにしてもらうこと）
賞賛の言葉を聞かされること

私の場合：

誘惑に対していつも同じ方法で対処することが、
1 つの習慣を作ることになります。そして、周
囲の人にもまたその習慣を知ることになります。

これまでの習慣が、誘惑をさらに乗り越えにく
くしているのです。

参考（家に帰って読んでみましょう）

目標を達成しやすくするためには周りの環境を整え、サポーターの協力を得て適切に主張し、対処することが大切です。

1. できれば、その誘惑の場から離れる。

例： 他の部屋に移動する。

2. できれば、その誘惑を減らし、サポーターの協力を得る

- ・ その問題について他の人たちと話し合う。
- ・ 他の選択肢について自由な発想で意見を出し合う。
- ・ 他の人たちに心筋梗塞や狭心症を改善するための努力や、もっと運動しようと努力していることについて話す。



次のことを家族など周囲の人に依頼する：

- ・ 努力をほめてもらおう、そして
- ・ 失敗は無視してもらおう。

これが成功への鍵となります。

ご家族の方や、親しい方へのお願い

長く療養を続けていくためには、ご家族や親しい方の協力がとても重要です。

家族が

「それはあなたの問題でしょう」

と関心を示さなかったり、やみくもに

「頑張れ」

といったのでは本人のやる気は失せ、怒りがわいてきます。

家族の中には起こりやすい場面(悪循環)がある とされています

- ・ 「頑張れ」「守らないとダメ」と注意ばかりされるので、ないがしろにされているように感じて、反発や怒りが生じる。結果として療養から逃げたくなる。
- ・ 「知りませんよ、あなたのことなんだから」「どうせ言っても守れないんでしょ」と言われるので無気力になってしまう。
- ・ 「こうしなさい、ああしなさい」と面倒をみられるので、自分のやろうとしたことが奪われてしまった感じになり、やる気が失せてしまう。

また、よく起こることは、
「お父さん、食べていいの？」と注意しながら、他の家族がそばでお菓子を食べている。

ご家族も、食事内容の見直しなど、行動の見直しが必要になります

- ・ 心筋梗塞や狭心症の方にとっての食事（カロリーや脂肪や塩分を控える）や運動は、健康的な生活を送るために、誰にとっても良いものです。一緒にやってみるのも1つの方法です。
- ・ また、家族の中に「悪循環が起こっている」と感じたら、どうぞ相談してください。解決のためのヒントをお渡しします。



3. より適切な方法で対処方法を実践する。

- ◆食べ物提供には笑顔で「ありがとうございます。今は結構です」と断る。
- ◆あなたが周囲の人の善意をわかっていることを示す。
- ◆援助してほしい方法と内容を伝える。

例：「どうもありがとう。今は結構です。かわりに冷たいお水をいただけますか。」

参考（家に帰って読んでみましょう）

誰が支援してくれますか？：

健康的な食生活のためのサポーターは：_____

もっと運動をするためのサポーターは：_____

禁煙をするためのサポーターは：_____

周囲の人たちはあなたにどんな援助ができるでしょう？
次にいくつかの方法を紹介します。

私に健康的な食事をさせるための援助の方法：

- ・ 脂肪や塩分の低い食事を用意してほしい。
- ・ 私がそばにいるときには、脂肪や塩分の低い食品を食べてほしい。
- ・ 私への褒美や贈り物に身体によくない食品を使わないでほしい。
- ・ 料理や買い物、食後の後片付けを手伝ってほしい。
- ・ 健康的な食事をしようとしている努力をほめてほしい。

その他：_____

私にもっと運動させるように援助する方法：

- 一緒にウォーキングをしてほしい。または、一緒に他の運動をしてほしい。
- 運動ができるような行事を計画してほしい。
- 予定通りの運動をしたらほめてほしい。運動しなかったときは思い出させないでほしい。
- 運動ができるように家事を手伝って欲しい。
- 定期的に運動するための日程を組んでほしい。
- 私が迷っているときにはウォーキングするように励ましてほしい。
- 心筋梗塞や狭心症治療の目標の達成と維持について私と一緒に取り組んでほしい。

その他： _____



お付き合いの多い方へ

誘惑は宴会や行事で特に強い影響力をもちます。

宴会や行事は：

- ・ 生活パターンを混乱させます。
- ・ 珍しい食べ物や誘惑があなたを困らせます。



- ・ 長い年月をかけて作り上げられた習慣がある場合、強い影響力をもちます。

宴会や行事をうまく乗り切るために、問題を解決しましょう。他の選択肢を自由な発想で考えましょう。

いくつかの考え方を次に紹介します：

選択肢：	例：
前もって準備しておきましょう	・ 宴会や行事の前に何かを食べておきましょう。 ・ あらかじめ食事の仕方を計画しておきましょう。 ・ 代用品（ニコチンガムなど）を持参しましょう
問題となる誘惑から離れておきましょう	・ 食べ物が置いてあるテーブルからはできるだけ離れましょう。手ぶらでおらず、常にノンカロリー飲料を持つか、代用品(ニコチンガムなど)を口にしましょう。 ・ アルコール類に気をつけましょう。それは意志を低下させ、食欲を増進させます。 ・ テーブルはできるだけ早く片付けましょう。食べ物はよけておきましょう。 ・ 喫煙エリアから離れておきましょう
問題となる誘惑に対して、より適切な方法で対処しましょう	・ 礼儀正しく、しかしきっぱりと「ありがとうございます。でも結構です」と断りましょう。 ・ その場を乗り切る代替案を出しましょう。「どうもありがとうございます。でも結構です。冷たい水を一杯いただけますか」
乗り切る	・ 健康的な食品を用意して持参しましよ

方法を考えましょう	う。お気に入りのメニューを脂肪や塩分の少ない材料を使って料理し脂肪や塩分を減らしましょう。 ・ 友人や家族に援助を頼みましょう。(デザートを分けあう、一緒にウォーキングをする、身体によい食品も準備してもらう)。
計画的に参加しましょう	・ 宴会や行事に参加する時間帯を計画しておきましょう。 ・ 参加できる時間帯を周りの人に伝えておきましょう。 ・ 帰る時間にタイマーをあわせたり、家族に電話を入れてもらうようにしましょう。



セッション 6 (6 回目)

健康的な外食をするための 4 つの秘訣

外食用カロリーガイドブックをみましょう。

どんなメニューをよく注文していますか？

* 調べてみましょう カロリー 塩分量

1. _____ Kcal g

2. _____ Kcal g

3. _____ Kcal g

4. _____ Kcal g

5. _____ Kcal g

6. _____ Kcal g

外食メニューに含まれている総カロリー、脂肪量、塩分量を知っておきましょう。

例)

種類	カロリー (kcal)	脂肪量 (g)	塩分量 (g)
牛丼	682	21.1	1.4
カレーライス	660	20.3	3.7
マクドナルド てりやきマックバーガー	470	30.7	2.1
ピザ (14 インチの 1/12)	245	12.0	1.3
ヒレかつ (豚) 定食	979	37.9	5.0
ギョーザ定食	754	18.6	5.4
チャーシューめん	535	8.5	7.6



どのように外食を利用すればよいのでしょうか？

  くわしくは担当栄養士から説明してもらいましょう。

前もって計画を立てましょう。

- 前もって外食することがわかっている場合には、それ以外の食事を低脂肪、低カロリー、低塩分の食事にしておきましょう。
- 外食の前に水やお茶、低カロリー飲料を多めに飲んでおきましょう。
- 食事前にアルコール類を飲まないようにしましょう。

あなたに必要なものを注文しましょう。

- 低脂肪、低カロリー、低塩分の食品を注文しましょう。
- 低カロリーの調理法を選びましょう。（例えば、天ぷらの代わりに塩焼き）
- 自分に適した量に減らしてもらうよう、お願いしましょう。
- 塩分は控えめにしましょう
- 普通どのくらいの量か尋ねましょう。

- 小さいサイズを注文しましょう。
- メインディッシュやデザートは誰かと分け合いましょう。
- ドレッシングやソース、あるいはパンに塗るものは最初からかけずに別な容器に入れるように頼みましょう。
- 食事の前後で、多すぎると思う分は持ち帰りにしてもらいましょう。

欲しいものを頼む方法

きつぱりと、かつ、親しみを込めた口調で言いましょう。
そして、相手にわかってもらえるまで繰り返しましょう。
遠慮せずに言いましょう。



「とてもおいしそうですね。ですが、揚げるのではなく焼いてください」とお願いしましょう

自分とその周りのことに責任を持ちましょう。

- みんなの影響を受けないように、最初に注文しましょう。
- 食べたくないものはテーブルから下げてもらいましょう。
- 食べ終わった皿はすぐにテーブルから下げてもらいように頼みましょう。
- 量が多いときは勇気をもって残しましょう。
「もったいない」のは食べ物ではなく、自分の体調がくずれることはありませんか？

脂肪やカロリー、塩分の多いメニューには気をつけましょう。

- コンビニエンスストアで買い物をするときは、カロリーや塩分表示を見ましょう。
- お弁当に野菜や良質なたんぱく質（例えば豆腐、納豆など）を追加で購入しましょう。
- 行きつけの定食屋さんを決めて、バランスのよいものを作ってもらいましょう。

- 次の脂肪の多いものには気をつけましょう。

- ・油で揚げたもの
- ・こってりしたもの
- ・バターを塗ったもの、バターを含んだもの
- ・マヨネーズで味付けされたもの
- ・クリームソースのかかったもの
- ・生クリームの入ったもの

- 代わりに、次の低脂肪食を探しましょう

- ・焼き網で焼いたもの
- ・あぶったもの
- ・ゆでたもの
- ・蒸したもの
- ・オーブンなどでローストしたもの



- 塩分の少ない食事を探してみましょう
 - めん類の汁は飲まないようにしましょう
 - みそ汁などは1日1杯にしましょう
 - 酢やレモンの酸味、わさびやしょうがなどの辛みを利用しましょう
 - 料理にとろみをつけると、うす味でも味がからみやすくなります

- その他の工夫として…
 - ソースの種類に気をつけましょう。(ノンオイルドレッシングやポン酢の使用)
 - 肉からは目に見える脂身を切り落としましょう。
 - ステーキはサーロインではなく、ヒレにしましょう。(カロリーが約1/2です)
 - 鶏肉の皮を取り除きましょう。
 - スープはポタージュではなく、コンソメを選びましょう。
 - パンにはバターを塗らないか、ごく少量にしましょう。
 - コーヒーに砂糖を入れないようにしましょう
 - 炒め物や天ぷらなど、油を使う料理の際には「エコナ®」「リセッタ®」などの特殊食用油を

使用するのもよいでしょう。

選択セッション)

セッション6 (選択)

マイナス思考を切りま しょう



誰でもマイナス思考に陥るときがあります。
マイナス思考が原因で過食したり、喫煙したり、
運動しなくなったりすることがあります。
その結果は「できない」と思い込む悪循環に陥
ることになります。

例： 考え：「一生懸命頑張ることに疲れた。
食生活を変えることがいやになった。
食べたいものが全く食べられない」
結果：ビールを飲んで、タバコを吸って
しまいます。

考え：「またやってしまった。
私には禁煙は無理だ」
結果：気落ちして、
もっと喫煙することになります。

よくあるマイナス思考		例
善か悪か	善か悪かに断定する： ・ 良い食品か悪い食品か ・ 自分は成功したか、失敗したか ・ プログラムに参加しているか、参加できていないか	「何ということをしてしまったのだろう。タバコを吸ってしまった。絶対に禁煙をうまくやれるはずがない」
言い訳	自分の問題を物や人のせいにする 治療から抜ける気はないが、「仕方がない」と思う	「私は意志が弱いから」 「友人が来るかもしれないから、お菓子を買っておかねばならない」
何々するべきだ	完璧を期待する 失望の準備 怒りや後悔になる	「デザートを少なくすべきだった」
人と比較する	人と自分を比較する 期待通りにならない自分を責める	「鈴木さんは、1ヶ月も禁煙したが、私は変わらない」
あきらめる	挫折する 他のマイナス思考の結果として起こる	「塩分制限は難しすぎる。やめてよかった」 「自分はどうせダメだ」

マイナス思考に打ち勝つには、



1. マイナス思考にとらわれない。「自分のためにやっているんだ」と考えましょう。
2. 自分自身に「止まれ！」と叫んでいるところを想像しましょう。
大きくて赤い「止まれ」の標識を思い描きましょう。
3. プラス思考で反論しましょう。

マイナス思考：	プラス思考で反論しましょう：
善か悪か 「揚げ物は絶対に食べられない」 「私はなんということをしてしまったのだろう。タバコを吸ってしまった。絶対うまくやれない」	バランスをとるようにする 「量を減らしたり、調理方法を変えることで揚げ物は食べられる」 「1度の過ちが世界の終わりではない。また、軌道修正できる」
言い訳 「ウォーキングに出かけるには寒すぎる」	試す価値はあります 「まず外に出てみて、あまりにも寒いなら止めれば」

「私は意志が弱い」	よい」 「古い習慣を変えるのは難しいが、一度やってみてどんな具合かみよう」
何々をすべきだ 「デザートは少しにするべきだった」 「食べた物をすべて記録しなければならない」	自分が選択したことです 「食べたのは私の選択だった。次回は食べ過ぎない選択をすることができる」 「食べた物を全部記録しているのは食べ方上手になるのに役立つからだ」
人と比較する 「鈴木さんは1ヶ月も禁煙したが、私は変わらなかった」	人は皆違います 「競争しているわけではない。鈴木さんと私はそれぞれのペースで禁煙すればよいし、二人ともやりとげることができる」
あきらめる 「塩分制限は難しすぎる。やめてよかった」 「私には絶対達成できないだろう」	一度に一段だけ 「自分に難しいことは何かを知ることができた」 「次回は何か別の方法を試してみよう」

練習：

- 1. マイナス思考の例を下の表に書きましょう。
- 2. その考えを声に出しましょう。それに対して「止まれ！」と言いましょう。
- 3. マイナス思考を声に出して反論しましょう。それを書き留めましょう。

マイナス思考	止まれ！	プラス思考
		
		
		
		

--	--	--

ちょっと試してみましょう！

- マイナス思考に陥らないようにします。
それらのマイナス思考を記録ノートに書き留めます。
- マイナス思考を止める練習とプラス思考で反論する練習をします。



セッション7 (7回目)



やる気を持続する方法

進歩の再評価



運動量を増やすために変えたこと



健康的な食生活のために変えたこと



禁煙をするために変えたこと

運動の目標を達成しましたか？ はい いいえ
() %位

食事の目標を達成しましたか？ はい いいえ
() %位

禁煙の目標を達成しましたか？ はい いいえ
() %位

【私の今の状態を記録しておきましょう】

◆ 私の今の身長と体重のバランスは

身長 cm 体重 Kg
BMI 体脂肪率 %

◆ 私の今のからだの状態は

総コレステロール
HDL コレステロール
LDL コレステロール
中性脂肪
血圧
その他

◆ 私の今の心筋梗塞又は狭心症の状況について

◆ 現在の私の治療法は（食事療法、運動療法
薬物療法、禁煙）

もし達成していなければ、「なぜできなかったの？」と考えてみましょう。

また、目標に近づくためにこれから何をしますか？

やる気を持続する方法

1. やり遂げたこと、やり遂げようとしていること
によって得られる利益を
常に頭においておきましょう。

次の6ヶ月には、どんな状態でありたいと思ってお
られますか？

2. 今回、成功した部分をきちんと覚えておきましょう。

食事、運動、喫煙で変化させたことのうち、どれが
一番自慢できますか？

3. 自分の進行状況を目に見える形にしておきましょう。

体重や運動量、禁煙日をグラフにして、冷蔵庫のと
びらやよく見るところに張っておきましょう。

4. 新しい目標を立てましょう。

目標を達成するたびに自分への褒美を考えましょう。

目標：限定された、短期間でできる、達成可能な目標

褒美：目標を達成したときのみに行うことや買うことにするもの

食べ物以外で、目標を達成したときに自分への褒美となるものは、どんなものがありますか？

5. これからも、あなたのやる気を持続するのに大切なものを考えてみましょう。

6. 変化ややる気が持続するように、医療者や周囲の人々の協力を得ましょう。

支援してくれた人に、これまで心配し、つきあってくれたお礼をするとともに、これからも「よろしく」と伝えましょう。



おめでとうございます！

6ヶ月間のプログラムが終了しました。

記録表

年 月 日()

今日の体重 _____ kg

今日の運動 _____ 実行

今日の食事目標達成度
_____ % 判定

今日の運動目標達成
_____ % 判定

今日の禁煙目標達成
_____ % 判定

出来事:

記録表

年 月 日()

今日の体重 _____ kg

今日の運動 _____ 実行

今日の食事目標達成度
_____ % 判定

今日の運動目標達成
_____ % 判定

今日の禁煙目標達成
_____ % 判定

出来事:

		月前半					体重表					様				
kg																
kg																
kg																
kg																
日		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
血圧																
脈拍																
食事目標達成○×																
運動目標達成○×																
禁煙目標達成○×																
運動時間																
メ																
モ																

禁煙しませんか？

もし今、あなたが禁煙をお考えでしたら、今すぐチェックしてください！

Q. 朝、起きてからどれ位で、たばこを吸いますか？

- ☐ 5分以内 → かなり強い
- ☐ 5～30分 → 強い
- ☐ 30分～1時間 → 中
- ☐ 1時間以上 → 弱い



1. 禁煙やる気度

- ☐ いますぐやめたい。
- ☐ 関心がある。できればやめたい。
- ☐ 関心がない。

2. ニコチン依存度

- ☐ かなり強い
- ☐ 強い
- ☐ 中
- ☐ 弱い

3. 現在のたばこの銘柄

(
)

4. 1日の喫煙本数

() 本

5. 喫煙年数

() 年くらい

6. 今回、禁煙を決意された理由



転用：禁煙指導研究会ホームページ

禁煙の準備をしましょう

喫煙の現状はいかがですか？

喫煙行動を記録してみましょう。

喫煙にはいろいろな機会があります。

起床時、食後、運転中、仕事の合間、手持ちぶさた、
ストレス時、
テレビを見ているとき、考え事、酒の席、就寝前・・・

例：

時間	どんなとき	気分
6:30	目覚めてすぐに	ぐっすり眠れず、身体がだるい
15:00	バス待ち	することがない。手持ちぶさた。 など

私の場合：

時間	どんなとき	気分

自分の喫煙タイプを知りましょう

刺激型、感覚型、くつろぎ型、依存型、習慣型、逃避型

禁煙を応援するホームページがあります。

<http://www.e-kinen.jp/>

禁煙パッチの紹介もあります

<http://www.nicorette-j.com/>

禁煙ガムの紹介もあります

<http://kinen-marathon.jp/>禁煙マラソン

<http://www.e-kinen.jp/clinic/index.html>

全国禁煙外来の紹介

禁煙理由を考えましょう。

- 会社や車中でタバコを吸える場所がなくなってしまった
- 妻が妊娠中である
- タバコの価格が高くなってきて、経済的にむずかしい など

あなたの禁煙理由はなんですか？



禁煙をいつからはじめますか？

禁煙を思いつきではじめることは、むずかしいものです。

禁煙を成功させるためには、具体的な準備や計画が必要です。



たとえば・・・

- 仕事が一段落する、今度の金曜日の夜からはじめよう
- 50歳の誕生日を区切りにはじめよう
- 転勤を機会にはじめよう

などが、いいでしょう。

しかし、虚血性心疾患には **喫煙** は禁忌です。

退院やこの受診をきっかけに取り組んではいかがでしょうか。

あなたは禁煙をいつからはじめますか？

さあ、禁煙をはじめましょう

禁煙をはじめましょう。

禁煙できた日は、表に○印を記入しましょう。

日目	1	2	3
禁煙目標達成○×	○	○	

ニコチン離脱症状

禁煙開始から 3 日くらいまで、離脱症状が出てきます。

症状は 2～3 日がピークで、徐々に消失していきます。

簡易ニコチン依存度テストもご利用ください。(参考資料)

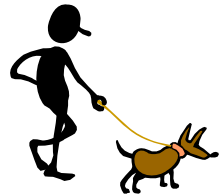
離脱症状を和らげるためにこのようなものがあります

ニコチンパッチ：絆創膏タイプのもので、徐々に小さいものにしていきます。

ニコチンガム：ガムタイプのもので、徐々にガムの個数を減らしていきます。

身近な対処方法

- 代りのものを口にする
ノンカロリーガム、ノンカロリーキャンディー、酢昆布、お茶、水など
- 軽くからだを動かす
深呼吸、ストレッチ、犬の散歩
- 気分転換
音楽鑑賞
- 休憩
臥床する、休憩時間は仮眠する



ちを落ちつける

禁煙を続けましょう

禁煙継続のためのコツ

サポーターと相談しながら
(コミュニケーションをとりながら)、
完全な禁煙を目指しましょう。

● あなたができることは

禁煙しようと思った理由を思い出す
禁煙中の努力している自分を思い浮かべる
禁煙してよかったことを考える
禁煙を周りの人にすすめる

あなたができることは何でしょうか？



● サポーターにしてほしいことは

- ・ 日々の禁煙に対する努力を認め、ほめてほしい
- ・ 賞賛してほしい
- ・ 禁煙することで生じるストレスの話を聞いてほしい



サポーターにしてほしいことは何でしょうか？

禁煙をそそのかすきっかけや誘惑

きっかけや誘惑は日常生活にいろいろあります。

酒の席

対人関係でのストレス

仕事上のストレス、気分の落ちこみ
などです。

禁煙した人の多くは 3～4 回の禁煙チャレンジを経験して成功にいたるものです。

もし 1 回吸ってしまったら・・・

次のときからすぐにたてなおして、禁煙生活をはじめましょう。



1 回の喫煙を大きな失敗と思う必要はありません。

あなたは・・・



『1回練習したのだ』
『自分はこんな誘惑に弱いのだ
ということがわかった』

と考えてみましょう。

そして、その誘惑に勝つための次からの方法を考え
てみましょう。

次からの方法はなんですか？

サポーターには・・・

日々の話を聞いてほしい

失敗を見ないふりをしてほしい

次のスタートに向けて前向きに支援して
ほしい

と依頼しておきましょう。



救急隊、病院の方へ

年 月 日記載

氏名： _____

生年月日： 明治 大正 昭和 平成

年 月 日生

血型： _____

病名：

家族の連絡先：

職場の連絡先： _____
