



# スモールチェンジ活動 ご存じですか？

## スモールチェンジ活動とは

大きな決心が必要なことを行うのではなく、小さなことであっても、今できる健康行動を続けていくこと、もし可能であれば、その行動の数を増やすことで、結果的に健康状態やメンタルヘルスを維持・改善していく方法です。

## 例えば

### 身体活動



歩きやすい靴を履き大股で歩く



エレベーター  
エスカレーターは  
使わず階段を上がる



気がついた時に  
かかとあげストレッチ

### 食事



コーヒーや紅茶は  
無糖を選ぶ



お茶碗を少し  
小さいものに



食材の変更や  
調理法の工夫  
でヘルシーに

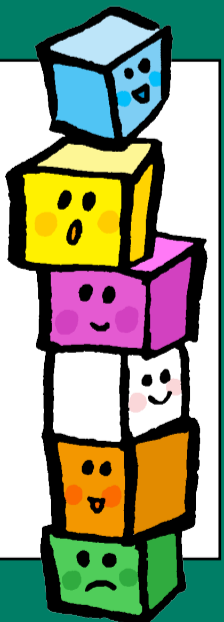
## 「できる」ことからコツコツと

「健康のために何かをしなければいけない」と気負ってしまうのは、心情的にも負担感を増加させます。また、いざ行動に移そうと思っても、天気が悪い、疲れている、他にやらなければいけないことがあるなど、行動を妨げることが現実には多くあり、長続きさせることは難しい場合が多いです。

しかし、いくら体にとって良いことであっても、続けないことには効果は期待できません。

逆に、簡単なことであっても続けていると、それなりに効果が出てきます。

特別なことではなく、できることを、うまく続けていく工夫が必要です。



出典：全国健康保険協会



医療情報を  
“もっと” お手軽に **“GET!”**

LINE インスタ登録してね！

みんなの健康塾ちゃんねる



公式LINE  
友だち登録は  
こちらから！



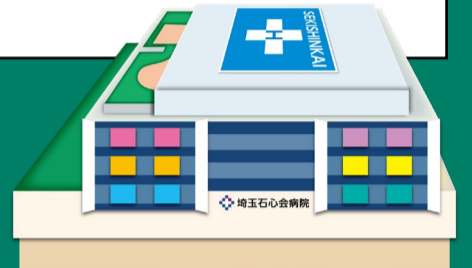
公式インスタグラム  
フォローはこちらから！

# 石心会グループ医療職紹介チャンネル 看護師インタビューシリーズ公開中！

埼玉石心会病院で勤務する看護師2人組が各病棟を巡り、そこで勤務する看護師にインタビューを行う動画「看護師インタビューシリーズ」を公開いたしました。

普段あまり知ることのできない看護師たちの仕事内容や活躍ぶり、看護への思い、看護師同士だからこそ見せる横顔や本音を紹介しています。

患者さんに最も接する機会の多い看護師たちを少しでも身近な存在として感じていただきたく、是非ご覧ください。



## 「看護師インタビューシリーズ#1」 高度急性期病院の「看護の核」に迫る！ ～埼玉石心会病院の「心まで見る看護」の真意とは？～



<https://youtu.be/mx-jUCUrOfM>

## 「看護師インタビューシリーズ#2」 看護師としての 「喜び」「助け合い」の心とは！？



<https://youtu.be/5AGdDDkV7q0>



## 「看護師インタビューシリーズ#3」 「災害時」の看護の一番大事な考え方 「コマンドコントロール」とは？



<https://youtu.be/1hexa5GLM0U>



## お知らせ

埼玉石心会病院・看護部では、**新卒・既卒を問わず一緒に働いてくれる看護師さん・准看護師さんを募集しております。**

実際の病院見学のほか、「オンライン説明会」や気になったことを気軽に尋ねることができる「LINE問い合わせ」も受付けておりますので、Webサイトを是非ご覧ください。

