

セルフ モニタ リング



セルフモニタリングとは

セルフモニタリングとは

- 日記や客観的な記録をつけて行動の実施状況をご自身で把握する行動療法の一つです。
- 糖尿病療養では、治療に関する具体的な目標が重要です。

セルフモニタリングとは

- 日記や客観的な記録をつけて行動の実施状況をご自身で把握する行動療法的一种です。
- 糖尿病療養では、治療に関する具体的な目標が重要です。
- その目標は、日常生活内での具体的な行動目標で、その目標行動の実施を○×で簡潔に自己評価することが行動変容とその維持につながります。

どのような行動目標をたてますか？

- 日常生活内の具体的な行動、最も達成できそうな



- 動画を観ながら毎朝ストレッチをする



どのような行動目標をたてますか？

- 日常生活内の具体的な行動、最低限達成できそうな目標

- 動画を観ながら毎朝ストレッチをする



さらに、毎日ストレッチ以外にも、できそうであれば

行動目標をたてセルフモニタリングしてみませんか？

まずは一つ、具体的な量も含めてご自身で考えることがより有効です。例えば、

● 間食を週●回までにする



● 果物は1日一回目安以下にする

● お酒は週2日1回20グラム以下にする

● 野菜を最初に食べる

● 白米の代わりに玄米・雑穀米を食べる



● 週5回歩いて買い物をする

● 3階くらいまでは階段を使う

● 1日6000歩を目標に歩く

● 遠回りして歩く距離を増やす

● テレビを見たら、その間ストレッチをする

● 毎朝・毎晩ストレッチをする



目標と記録

5月～6月	24	25	26
	水	木	金
体重			
.5			
60.0			
.5			
59.0	●	●	●
.5			
58.0			
.5			
毎日動画を観てストレッチする	○	×	○
1日3回10分以上歩く	×	○	○
間食は1日1回にする	○	○	○
一日を振り返って			

☆☆記録のつけ方☆☆

真ん中の目盛りに現在の体重を記入しましょう。
 体重は起床後、トイレを済ませてから測りましょう。

自分が『できそうだ』と思った目標を記入し、
 できたら○、できなければ×をつけましょう。

こんなとき、ストレッチングもやめておく

ひとつでもあてはまれば、その日は休む！

- 血糖値が250mg/dL以上 尿ケトン体陽性
- 収縮期血圧が180mmHg以上
- 脈拍が1分間に100以上
- 体調が悪い



(熱があったり、頭痛・腹痛・胸痛がする、下痢をしている、睡眠不足など)



**研究をきっかけに毎日ストレッチを
続け、ご自身の体がどう変化するかを
試してみませんか。**