

# 健康Diary ～管理されると思っていたけど・・・～

今回は、学校法人 土佐明青学園の 山本道生 様をご紹介します。



今までは、健康相談の案内が来てても、断ったり、初回だけ面談してその後の取り組みは、お断りしていたんです。今回、なんとなくやってみてもいいかって気になり、昨年の11月から6カ月間取り組んでみました。

今まで自分の持っていた「管理される」「面倒」という先入観とは違い、「一緒に考えて取り組む」という適度な距離感で、無事やり遂げることができました。

## 取り組みによる変化

	【H28.8】	→	【H29.6】	
体重	65.2 Kg	→	59.0 Kg	<b>6.2 Kg減</b>
腹囲	86.5 cm	→	81.0 cm	<b>5.5 cm減</b>

## できることから・・・

### ◎お酒

目標を決めるとき、好きなお酒はやめなくなかったのですが、まずは毎日飲んでた350mlのビール6本を500ml 1本にしました。でも、守れない日が多くて、管理栄養士さんと一緒に考えて、500mlの酎ハイを2本に変更しました。目標を守れるようになって、それが自信になり、うまくいきました。

### ◎運動

「せんといかんなあ」って先延ばしになっていた運動も、これを機会に真剣に考えて、まずは歩くことから始めました。しばらくは、自宅から職場まで5kmの道のりを徒歩で通勤していました。今は、暑くなってきたので、自転車通勤に切り替え、景色を楽しみながら通勤しています。今回取り組むにあたり、「嫌な思いをしてまでは、やらない」と決めていましたので、濡れたり蒸れたりする雨の日は車で通勤します。その代わりに、職場で筋トレをして、運動量を補ってます。我慢して無理をしても続かないので、できることをできる分だけやっています。今では、体力もスタミナもついてきたのか、元気よく授業ができて、学生と一緒に参加する校内のスポーツ大会でも、バテにくくなりました。

## 無理はしなかったが、挫折がなかったわけではない

年末年始は「飲む・食べる・寝る」の繰り返しで、体重がグッと増えました。今まで頑張ってきたことが一気にゼロになって、「もおえい、やめよう・・・」って、大きな挫折もしました。しかし、管理栄養士さんと、いまできることを一緒に見直し、毎日、記録した体重測定表を励みに、気持ちを切り替えることができました。自分で始めたとは言え、徒歩通勤がしんどくなったこともあります。そんな時は、景色を楽しんだり、一緒に徒歩通勤を始めた同僚と励まし合いながら頑張りました。

## これからの目標と感想

卒業した教え子からは、「先生どうしたか？」ってビックリされるけど、家族は、ちょっと反応薄めの塩対応です。でも、父親として「やるときはやるんだ！」っていう姿勢を見せられたことは良かったと思っています。気になっていた肝機能の数値なども基準内になり、これからも続けていくための自信にもなりました。夏には、県外に出ている娘が帰省するので、もう少しお腹まわりをすっきりさせて、ビックリさせてやろうと思っています。近々、ワンサイズ小さいスラックスを買い、ずっと履き続けられるように、体型維持をしていきたいと思っています。今回、なんとなく始めた取り組みでしたが、本当にやってよかったです。健康サポート(特定保健指導)なんて、面倒やし、なんで管理されんといかんが？自分の人生やし、ほっちょいてほしいって思っていました。でも、**客観的な意見をもらいながら一緒に考えて取り組む**ことで、今までとは違う自分が見えてきました。健康サポートを利用していない方や躊躇されている方にもおススメします！

## 担当の管理栄養士より

生活習慣の振り返りから目標設定、実践まで、柔軟に工夫し取り組まれていた山本様のお姿が強く印象に残っています。今後も、これまで以上に輝き活躍されること、応援しております！