

かわいいお孫さんと一緒にパチリッ

# 健康Diary

～「やめる」はできなくても、「控える」はできる！～

今回は、株式会社 山田屋（でいさーびす ロミ）の山田ひろみ様をご紹介します。

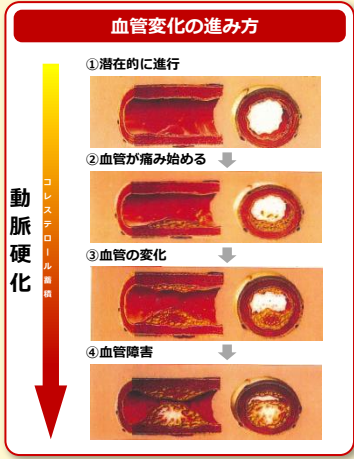
6カ月の取り組みにより、体重が**4 kg減**、腹囲も **4 cm減**



今回、初めて届いた「保健指導のご案内」。そうするものと思っていたので、抵抗なくありがたいと思いました。じわっと痩せたので、よく会う人はあんまり気が付かないですね。久しぶりの方は、体が締まったねって言ってくれます。自分でも体は軽くなった感じがありますが、まだ理想とする感じとは少し遠いです。階段の昇り方でいうと、ポンツ、ポンツ、ポンツとテンポ良く昇りたいんです。あと5kgくらいかなあ・・・もおちよっとがんばらないと！

## ゾツとした血管変化

初めての面談で、血管が変化していく様子の資料を見せてもらいました。これは・・・って、ゾツとしましたね。ここに通ってくる利用者さんの中には、脳梗塞などを経験した方もいるので、ああ私の行く先はこうなるんだ・・・って現実を突き付けられた気がしました。もお、衝撃的でした。でも、このことで、取り組みを絶対せんといかんと思いました。あまりに衝撃的だったので、知り合いにもLINEしたんです。そしたら、反響が大きくて、今は健康情報を交換し合っています。みんなで情報交換することは、自分だけ頑張っているんじゃないって励ましにもなるし、新しい発見もあって楽しいですよ。



## 「やめる」と「控える」の差は大きい

何よりも、「こうせんといかん」っていうのがなかったのがよかったです。「これをやったらダメ」「これは絶対やめないかん」ということもなく、「こっちは控えて、これに変えてみたらどうでしょうか？」「こんなのどうですか？」とか、いろいろなヒントをもらいながら、自分で試行錯誤して調整できる。1週間とか短いスパンでやってみたり。ダメダメって言われている頃は、やってしまったことに自責の念がつもるばかりで、できない自分を許せなくなって・・・。ああもういいやあ・・・って、途中で断念してばかりでした。

でも、今回は違いました。「今日はこうだったけど、明日はちょっと控えよう、次は我慢しよう」って、できなかったことあっても失敗しても、前向きに切り替えができました。

今まで、お金も時間もたくさん費やして、健康運動器具やサプリや痩身エステとか、あらゆるものを試しました。家が建つくらい（笑）でも、どれも長続きせず、身にならんかった。

今回、初めて保健指導を利用してみて、保健師さんの説明はわかりやすかったし、これを活用せんのは損だと思いました。気づきがあるっていうことは、感動ですよ。それをサラッと教えてもらえる。できるできないではなくって、チャレンジすることが大事だと思います。絶対におすすめです。

入浴介助後、いつも食べていたパイシューをやめられなかったけれど、保健師さんにガリガリ君とか氷のアイスの提案をもらって、変えることで「やめる」ではなく「控えて」います。今は、ショートケーキやショコラもやめて、小さいきんつばにすると工夫しています。