

健康 Diary ~ 自分を追い詰めないダイエット ~

須崎鋳発 株式会社 瀧本 誠二 様をご紹介します。

今回は、文書によるアンケート形式で取材をお願いし、回答いただきました。その内容と初回面談後からの支援を抜粋しています。

会社から保健指導の対象になったと言われたとき、受けました。最初は緊張したけど、管理栄養士さんが自分の話をよく聞いてくれたとき、気分が和らいで話しやすかったです。取材はかまんけど・・・顔写真はちょっと勘弁してください。

取り組み目標

- 血圧測定を続ける
- ビールは糖質・プリン体ゼロを続ける
- ワンダーコア（腹筋マシン）で毎日1分を続ける

取り組みによる変化

【 H27 】 【 H28 】
体重 : 69.0 kg → 59.6 kg
腹囲 : 89.0 cm → 79.0 cm

9.4 kg減
10.0 cm減

初回面談（5月）の訪問から・・・

（健康サポート継続中は、電話4回と訪問面談1回を実施）※内容は、担当の管理栄養士の記録メモを抜粋しています。

2か月目（7月）・・・電話

血圧：血圧は朝3回測って記録しているが、平均が120/70で高い時はない。このまま測定・記録を継続。
ビール：普段350ml×3本。うち2本は糖質・プリン体ゼロを継続。
運動：ワンダーコアはもちろん継続。
タバコ：1日40本（2箱）
体重は健診時より-5kgとかなり減少。

3か月目（8月）・・・訪問面談

血圧：持参された記録帳を確認。朝夕ともに家庭血圧の基準値である135/85の範囲内で安定。今後も測定の習慣を維持。
ビール：夏で350mlビール1本増。うち、2本は糖質・プリン体ゼロを継続。ノンアルコールの利用や節酒について説明。
運動：ワンダーコアは最低50回、時間あれば100回。
タバコ：子供を思い節煙を継続しているが、禁煙の意思は確認できないため、パンフレットで副流煙の害について紹介。
少しほっそりした印象で、周囲にも言われるとの事。メジャーで腹囲変化の確認を勧める。

6か月目（11月）・・・最終の電話

血圧：家庭血圧測定・記録も継続。基準値の範囲内で安定。
ビール：ノンアルコールの利用を継続。
運動：ワンダーコア毎日50回以上もすっかり習慣となった。
タバコ：初回面談の頃40本（2箱）吸っていたが、約1箱まで節煙！
今後の目標は、今の状態を維持すること。

これから

家族や周りの人に「痩せたるお」と言われることが多くなりました。今年の健診では体重が約10kg、腹囲も10cm減りました！成功のコツは「気負いしないこと」ですかね。
もちろん、ワンダーコアは相変わらず続いていますし、ビールもノンアルコールを続けています。今後も目標を継続していきたいと思います。
まだ保健指導を受けていない方や現在取り組み中の方も、自分になりたい憧れの姿や体型を常にイメージして、気負いしない程度に、長く続けられることにチャレンジしてみるといいかもしれませんね。

担当の管理栄養士より

6か月間で見事に減量成功！おめでとうございます。初回面談では、すでに生活習慣を見直されていた瀧本様。生活改善で、着実にステップアップされていくお姿が印象的でした。数値もすっかり改善されており、素晴らしいです！

全部、買い替えに

夜、子どもの世話でバタバタして夕食がゆっくり食べれず、食事が減ったのかな？スポンがブカブカに感じるようになってきました。
洋服やパンツは全部ゆるゆる…買い替えが大変です。

いつの間にか、ノンアルコールに

管理栄養士さんからのアドバイスで、普段3本飲んでいるビールを少しずつノンアルコールに変更していきました。
今も3本のうち2本はノンアルコールにして、残りの1本だけビールです。

プレッシャーに感じないように

毎日の運動は、「絶対にやる」とか「これだけやる」とか決めずに、やれるだけやっています。