



今回は、みその児童福祉会 高知聖園天使園のA様（50代・女性）をご紹介します。

一昨年も健康相談の案内がきました。その時は、受けてみたものの、なんだかやる気になれなくて……。でも、今回は管理栄養士さんとお話をしているうちに、自分でもできそうだなって思って、一緒に決めた目標を自分なりに工夫してやってみました。

取材は大丈夫ですが、まだチャレンジの途中だし、リバウンドしたら恥ずかしいので……。写真と名前は遠慮させて下さい。

何気に気づかせてくれたことで・・・

面談で、「生活習慣の中でどこがいけないと思いますか？」とか、「どこを見直せそうですか？」と、私が自発的に考えることができるよう、うまく誘導してもらったように思います。いかんところは、なんとなく自分でわかってちゅうもんですけど、他人からズバリ言われると素直に受け入れられますよね。だから、うまく気づかせてくれたことがやる気のきっかけになりました。

取り組み目標を自分で見直して

1. 家で足踏み運動を15分間する。

→ 5箱くらい重ねたティッシュ箱を跨ぐ運動を教えてくださいました。これくらいだったら簡単にできる！と、初めは毎日やっていましたが、同じ動作にだんだん飽きてしまって・・・じゃあ、どんなことなら続けられるか考えてみました。柔軟性をつけたいこともあり、朝起きた時のストレッチ(1時間)を始めて、無理ない範囲で続けています。

2. ビールは500mlを2本までにする。

→ 目標は2本までと決めましたが、初めから1本にするつもりで飲んでいました。でも、1本飲んだら2本飲みたくなるし、1本だったらやめてもいいかなって思うようになりました。帰宅後の楽しみで習慣として飲んでいただけで、やめようと思えば、すんなり止めることができました。結果的に、22時頃の「ビール」習慣と一緒に食べていた「おつまみ」習慣もなくなりました。

あまり実感はない？

仕事柄、子どもと外で遊ぶことが多く、体力やスタミナがついた自覚はないですが、体が軽くなって、痩せていたころの洋服が着られるようになりました。あとは・・・肩回りのお肉が減ったかなあ。

あと5kgくらいは減らして、標準体重にするのが目標です。自分から進んで周囲に「痩せた！」と言うようにすることで、リバウンドの抑止効果と、自分へ「痩せている」と言い聞かせることができています。

これからの目標と感想

太っている時は、体重計にあんまり乗りたくなかったけど、しっかり測ってリバウンドしないようにしたいです。朝のストレッチや野菜中心の食生活を続けて、標準体重を目指したいと思っています。

今回、管理栄養士さんとお話して、自分で気づかせてくれたことで、こうしようって考えて動くようになりましたし、自分なりの工夫もできました。今は、スマホで検索したら、情報はたくさんありますからね。

健康サポート(保健指導)を利用することは、自分で気がついて、「それくらいだったらやってみよう」って思えるチャンスになると思いますよ。

担当の管理栄養士より

生活習慣を変えて、半年での減量・検査数値の改善！おめでとうございます☆面談時の話をもとに、とても上手に生活を工夫されていますね。

健康的な減量、ほんとうにお見事です！！

全国健康保険協会 高知支部 管理栄養士 岡崎知美

取り組みによる変化

【H28.12】 【H29.6】

体重 : 76.5 Kg → 60.0 Kg 16.5 Kg減
腹囲 : 104.2 cm → 88.0 cm 16.4 cm減