

深谷 半年間で10 kgの減量に成功しました。すごいですね。かなりハードな取り組みだったのではないですか？

草間 体重が増えだした3年前から週1回水泳を始めました。しかし、週1回の水泳では筋肉がつくので、体重は現状維持のまま、改善できないことに気づき、回数を増やすことにしました。毎日1.5 km泳ぎました。仕事もあり、仕事を終えてから運動の時間を作ることは、かなり厳しかったです。体重グラフから成果が見えるようになってきて、効果が出ていたので辛さを喜びに変えることができました。

深谷 仕事が終わってから毎日、運動の時間を確保するのは大変でしたね。水泳のほかに改善したことはありますか？

草間 食事は昼食を減らし、夕食は時間が遅いので野菜中心のおかずだけに絞って、ご飯を控えました。ストレスをためないよう、好きなものを適量食べて、毎日お酒は飲んでいました。

深谷 好きなお酒を毎日続けながら大きな成果を出せたことは、とても自慢になりますね。

草間 はらすまからのメールはいかがでしたか？
深谷 自分だけではない、自分が努力している様子を誰かが見ていてくれるのがわかって励みになりました。

深谷 はらすまが終了して、現在の様子はいかがですか？

草間 足を怪我して2週間水泳を休んだら、体重が2 kgほど増えました。やはり続けることが大事ですね。現在は週に2〜3回のペースを維持して水泳をしています。健康管理表を自分で作り、エクセルに体重を記入しています。これが、リバウンドしない秘訣だと思います。

深谷 同じ境遇の人に、成功した先輩として一言お願いします。

草間 自分は学生時代水泳をしていたので水泳を実行しましたが、ウォーキングやジョギングなど何でも、個人でできるスポーツを取り入れて、目標にすると成功につながると思います。チームスポーツでは仲間がいなくてできなかったりするので、継続が難しいと思います。また、食事はおいしく食べること。食べたいから運動してやせる。無理な食事制限は勧めません。

深谷 運動を続けること、食事は好きなものを適量食べることを、

草間さんのダイエットの秘訣をお伺い出来ました。仕事後に運動をするのは大変とのことでしたが、これからダイエットする皆様にも、ぜひ頑張ってくださいポイントですね。ありがとうございます！

石橋 今回は見事6.4 kgの減量おめでとうございます！

彦坂 ありがとうございます！その後もダイエツは続いていますよ！6月20日の健診では73.7 kgになりました。

石橋 それはすばらしいですね！はらすまダイエツ成功後のご自身の体調の変化はありましたか？

彦坂 長年悩まされていた腰痛が改善されました。これが特に良かったと感じています。

石橋 それは、すばらしい結果になりましたね！そういう結果をお声を聞くことができるとなおのこと応援した甲斐がありました！



石橋 “ダイエツスイッチ”のタイミングはいつでしたか？

彦坂 健診の結果を見てからです。“これではいけない”と思いました。

石橋 なるほど。“自身の”改善しよう！“と、気づきがあったということですね。大切なことですね◎ダイエツの進め方はいかがでしたか？

保健指導体験記 彦坂 憲宣さん(48歳)

彦坂 具体的には缶コーヒを減らしました。そしてこまめな運動です。

例えば、家族のお遣いを引き受けることや、なるだけ車を使わない。そういった工夫も体を動かすことに繋がりました。

毎日、体重計にも乗りました。毎日実践することを明確にして無理をしないこと！これが良かった点だと思います。

はらすまダイエツの支援メールでは、つかれるくらいでちようど良かった！と思っています。

石橋 無理なく続けること！とても大切なことを教えていただきました。

プライベートではバンドをしている彦坂さん。ダイエツ後の写真は、ご自宅でのレッスンの風景を送ってくださいました。とっても素敵です！

