

保健指導体験記

東洋コンクリート工業

上野 明さま(59歳)

関 減量成功おめでとうございませう！成功要因を教えてください。

上野 何といっても「無理なくやれた」ということです。振り返っても辛かったとか大変だったというのではありません。以前ダイエットの経験があったので、自分の痩せ方みたいなものも分かっていたし、こなってしまっただけの原因も、はっきりしていたので、やるべきポイントはわかっていました。

今回の痩せるスイッチが入ったのは「健診の結果と真剣に向き合った時」です。若くないし健診でCとDが目立つようになっていたので、ランクを上げてやろうと思ったんです！

関 上野さんの目標は休肝日でしたね？

上野 そうですね。最初は休肝日に向けて頑張っていました。私にはちよつと無理でした(笑)だから、前回のダイエットでも成功した食事と運動に切り替えたいんです。自分なりに工夫していつでもどこでもできる運動を、本を参考に研究しました。

関 1つの目標がダメでもまた自分に分かった次の目標を見つけたのですね♪素晴らしい！
「はらすま」から10日おきの支援メールがありましたがいかがだったでしょうか？

上野 こういふのは最初の数ヶ月が大事だと思っんです。10日おきにメールが来れば忘れずに入力できるしいいですよね。最初の挨拶文とかは親近感があつて好きでした。関さん以外の指導者からメールが来ても違和感はありませんよ。

関 ダイエットして良かったことはなんですか？

上野 そうですね。：。ダイエットって頑張ると人に「痩せたね」と言われやすよね。でも言われるばかりではなくて、自分で感じることもできたことでしょうか。お金も時間もそんなに使えないで、それでも無理はせずに結果が出たことが良かったです。

関 これから「はらすま」を始める方にアドバイスはありますか？

上野 無理なダイエットはしない！無理な目標は決めない！これが大事です。半年後、1年後の自分の目標を決めて諦めないで最後まで体重記録を頑張ることです！やっている間に自然と健康的な生活リズムができて、自然にダイエットできています。そして、目標達成したらそれ以上は望まずに生活リズムを変えずにそのままであられば健康体ができます。



関 減量成功おめでとうございませう！約10kgの減量に成功しましたね。

成功要因を教えてください★
杉田 まずは気持ちを前向きに！そして、目標をしっかりとこなしたということでしょうか。忙しい時もありましたが、比較的頑張つて実践しましたよ。成果がでると周りの人にも「痩せたね」と言われるけれど何より自分で体の軽さを感じるのが嬉しかったです。参加しているソフトボールでも前より動けると感じるようになりました☆

関 杉田さんの目標は食事と運動の両方でしたよね？

杉田 そうですね。ご飯は本當に減らしました。もともと量は食べべていない方だと思つていました。違つたんです。私が食べていた量は『体重を維持するための量』であつて『体重を減らす量』ではなかつたんです。奥さんも協力してくれて、野菜を多めに出してくれたり炭水化物を減らしてくれました。運動も協力してくれました。一人では無理だつて思う時も声を掛け合つて継続できました。1人では急げますしね。同士は大切です。

関 ダイエットして悪かつたことはありませんか？

杉田 おいしいものが頻繁に食べられなくなつたことですかね(笑)誰かに「どうぞ」って出されても「ダイエット中だから」と断るのは辛かつたです。でも「今日位いいだろう」の誘惑は2kg増える原因なので我慢しました。これを楽しんでいけると成果がでるんですよ。

関 これから「はらすま」を始める方にアドバイスはありますか？

杉田 まずは、しっかりと体重計に乗るといふことですね。自分で自分の体重の変化を知ること。そうするとやらなければいけないことが見えてきます。そして、「自分にあつた目標を立てる」ということが大切ですね。出来るか出来ないかを判断することが大事です。進めていくと体重が減らない時期もありますが、その都度運動や食事を見直すともた成果が出ます。焦らず、ちよつとの我慢や努力をしながらかつて欲しいです。そして、グラフを見ながら体重が上下するのを楽しんで欲しいです。紙に記録するより断然分かりやすく見やすいので「はらすまダイエット」を上手く活用して成果を出して欲しいですね。

保健指導体験記

科学システム研究所

杉田 武志さま(58歳)

