

**中村** お久しぶりです。元氣そうなお顔がみられて嬉しいです。

はらすまダイエツトを経験されて大成功をおさめられたので、秘訣などを聞かせてください。

**渡辺** まさか、こんなに痩せるとは思っていなかったから痩せる前の写真は無いよ。

**中村** 想定以上の減りかたでしたか？はらすまダイエツトを始める前からは、体重を減らそうと頑張っていたしやっただんですよね？

**渡辺** そう、丁度再検査に行った病院で、将来の健康について先生に脅かされて、体重を減らしたいと思っていた頃だったからね。

でも、はらすまダイエツトを途中でやめようとしてたんだ。

**中村** え、そうだったんですか？

**渡辺** 頑張っ続けていたのに体重が減らなくなると…。停滞期だったんだと思う。最初の2か月はいい感じだったけど、減らなくなると入力ができなくなると。少し休みたくて「もうやめます」と、メールした。

したら、「どうしたんですか？」

「何があったんですか？」と、再三にわたりメールが来た。

「ほっといてくれ〜」って感じし

てしばらく沈黙。

メールの返事もしなかった。

**中村** それでも、また再開したんですよね。再開して成功にこぎつけた要因は、ありますか？

**渡辺** 夕食食べた後、ちよつと位いいかと思つてテーブルの上のお菓子なんか手に伸ばさうとするでしよう。

「ちよつと待った！」

「お父さんやめておきなよ！」

といつも家族が見守つてくれた。家族が支えてくれたことが一番の成功要因ですね。

**中村** ところで、はらすまダイエツト前後で変わったことはありますか？

**渡辺** 夕食が前と全然違う。大豆製品とサラダがいつも夕食。家族の夕食に肉が出ていたら多めに作つてもらつて次の朝に食べるようにしています。

督促メールや支援メールが、ちよつと、うるさいと感じた事もあったけど最後まで続けられて良かった。

**中村** お忙しい中、ご協力いただき有難うございました。



衛生管理者

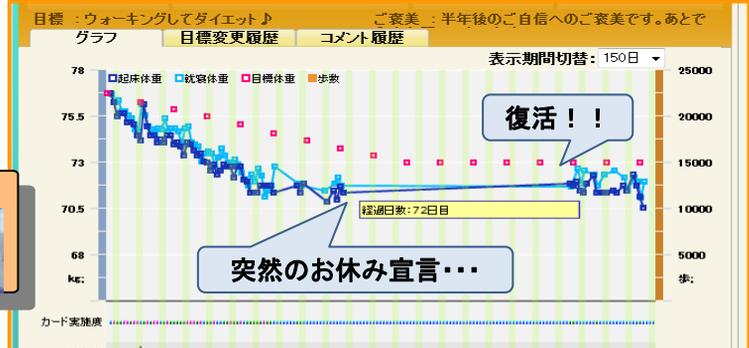
鳥海さん(写真左)

今回の健康相談の担当になってくださった鳥海さんにも、お話を伺うことができました。

産業医による“健康ガイダンス”が月に1回開催されていて、相談希望者には、個人面談を実施しているようです。



季節や環境に合わせた手作りパンフレットの作成やリーフレット(厚生労働省他)などを印刷して、休憩室前の掲示板に貼つて情報提供をしています。素晴らしい取り組みですね。



【管理栄養士中村】

ダイエット前に礼服を新調したばかりなのにサイズダウンしてしまつたので残念だつたとお話してくださいました。でも、腰痛も良くなって、3月の健康診断が楽しみとのこと。食事だけでなく、ウォーキングを同時進行したところが成功要因ですね。ちよつとうるさいって、控えめにおっしゃっていたはらすまメールのやりとりでしたが、折れた心をつなぐお手伝いになっていた事を願つてやみません…。

【はらすま担当者】

見事！目標達成おめでとうございます。突然「しばらくの間お休みします」のメールをいただいた時にはびっくりしました。少し、ゆつくり立ち止まる時間が必要だったのですね。2か月ほどして体重入力が再開した時には、とても嬉しかったのを思い出します♪その陰には、家族の温かい協力があつたのですね。3月の健診結果が、家族への恩返しです♪いつまでも、健康でお過ごしくださいね。

