

関 保健師 7.0Kgの減量成功おめでとうございます！ダイエットのスイッチが入ったきっかけを教えてください。

矢口 『はらすまダイエット』そのものが、私の痩せる気持ちを高めてくれたことがきっかけです。実は、その年の東京マラソンに出場したのですが、完敗してしまっただけです。第1回東京マラソンでは本当にいい成績だっただけに、自己コントロールできなかった自分がただ悔しくて……。体重も80kgの大台に乗っていたのです。そんなときに『はらすまダイエット』を紹介されて、50歳を目前にした自分に、スマートな自分をプレゼントしたいと思いました。

関 「自分にスマートな自分をプレゼントする」という発想はとつても素敵ですね！努力の甲斐あって、きちんと減量に結びついたわけですが、成功要因はどこにありましたか？

矢口 毎日記録を続けたことですね。体重がグラフ化されていくのを見ると、やる気が上がりました。体重計は2つ用意して1つはお風呂場、一つは部屋に置き、いつでも体重を測れる環境をつくりました。あとは、最近はいりバウンド防止に家で腹筋なども行うようにしています。

関 減量してから職場や家庭での反応はいかがですか？

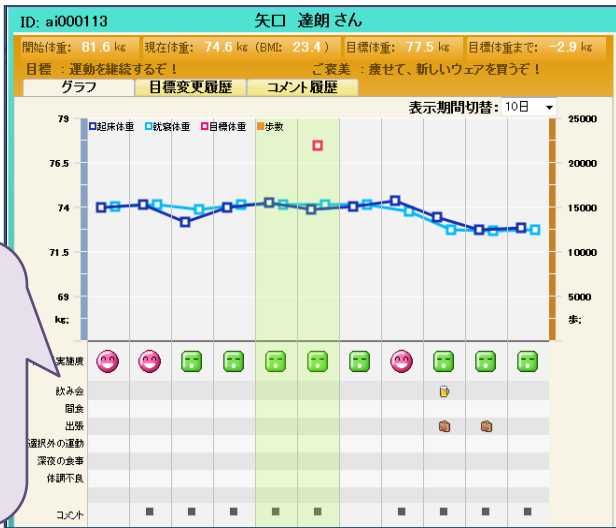
矢口 今まで病的に太っていたので、健康的になったと言われまます。お昼はおにぎり2個とサラダにしていたのですが、そのおにぎりは毎日妻が握ってくれていたのので、「おにぎりのおかげだよ」と感謝の気持ちを伝えていきます。

保健指導体験記 公共用地補償研究所 矢口 達朗様(50歳)

関 保健指導はどうでしたか。

矢口 とてもよかったですよ。今は無料のアプリとかで同じようなものもあるけれど、『はらすまダイエット』は保健師さんから直接メール(※1)が来たり、コメント欄に記載すると返事をくれたりして、「ちゃんと見てくれてるんだな」と思えるから、頑張れました。

※1 はじめの3ヶ月間は、入力いただいた記録を基に10日おきにメールを送付しています。3ヶ月以降は1月に1回のメールとなります。



飲み会・出張・体調不良など言い訳を記入できるのがポイント！！
コメントを入れてブログ風に活用してもOK！！

関 保健師とガッツポーズ！！



とつてもご家族思いの矢口さん。実はこのダイエットの前には、**禁煙にも成功されました！**禁煙で貯めたお金でDisneyランドへ家族旅行に出掛けられたそうです。ご家族みんなが喜ぶご褒美設定にしたことで、みんなが協力しあえる良い環境が作れたのですね。

現在は、少し高めめの血圧を治療をしながら、体重・血圧・脈拍・ジョギングの距離などを毎日きちんと記録されています。『はらすまダイエット』を終了しても、自己管理を継続されていると伺い、本当に嬉しい気持ちでいっぱいです！

矢口さん、本当におめでとうござります！いつまでもご家族仲良く、健康でいてくださいね☆

関 素晴らしい結果を残された矢口さんから、同じ境遇の方にメッセージをお願いします。

矢口 まずは自分に合ったカード選びでしょうか。私の場合は走るカードがあったので良かったです。また、半年続けていくと確かに怠けてしまう波がやってきます。私の場合は3回くらいきたかな？でも、そんなときは保健師さんからいただくメールでまた頑張ろうって思えました。確かに、思うように体重が減らない時には、「体重が何で減らないのか」と自分を追い込んでしまっても知れません。でも、とりあえずは継続してください。そうすれば、きっと良い結果が得られるはずですよ！

関 最後に、今後の抱負をお願いします。

矢口 今年中に70kgを切ってみたいな。69.9kgでもいいから(笑)