

深谷 おめでとうございます。見事7.3kgの減量に成功されました。減量して良かったことは何でしょうか？

関 体が軽くなったのが実感できるようになりました。腰痛がありませんでしたが楽になりましたよ。

深谷 減量しようと思ったきっかけは何ですか？

関 かつこいいお父さんになりました。かつたからです。

深谷 なるほど。お子様やご家族のために頑張られたんですね。素敵なダイエットスイッチでしたね。

深谷 減量成功の秘訣はなんだったと思いますか？

関 食事は食べる順番を変えて、野菜から食べることにしました。昼休みに歩いていましたが、食事だけでは体重の減り方が停滞してきたので、この春から通勤の時に3km歩くようにしました。

深谷 素晴らしいですね。なんとなく過ごしている日常にも、生活習慣を改善するポイントがあるのですね。

関 最初ご飯を減らしましたが、辛い時は気合で乗り切りました。歩くことも「やるぞ」と思う気持ちで続けています。

深谷 何より続けることが大事なんです。

深谷 職場や周りの方の反応はいかがでしたか？

関 「友達から頑張ってるね」と声をかけられました。

深谷 それは心強い応援でしたね。

深谷 保健指導を受けてみて、いかがでしたでしょうか？

関 はらすま画面を見られていると思うと、続けなければと思ってしまいます。励みになりました。

深谷 ありがとうございます。

私たちもパソコン画面で関さんの体重グラフを見ながら、陰ながら応援させていただきました。今回、成功者としてお会いできて嬉しく思います。これからも、かつこいいパパでいてくださいね。

保健指導体験記

関 航也さん(41歳)

← -7.3kg



石橋 今回は見事8.7kgの減量おめでとうございます！

野神さんは、はらすま ダイエット期間終了後も体重計測が続いていらっしやるのですね！

野神 体重を計ることはもう毎日の習慣ですから(笑)計らない日はない！といった感じですよ。

石橋 体重は健康のバロメーターですからね。

ダイエットだけでなく、体重を計ることで健康管理が常に意識できるので、とても良い生活習慣が身につきましたね。

野神 私の場合、もともとの貧血があつて通院していたものですから、“メタボ改善”したものの、これからは貧血の改善もしていかななくてはなりません。頑張り過ぎてしまったのか、立ちくらみや便秘になることもありました。

石橋 そうでしたか。はらすまダイエットは半年間という期限があつたので、つい頑張り過ぎてしまったということでしょうか。貧血も健康上重要な項目ですので、しっかり治してくださいね。

石橋 はらすまダイエットで、辛かったことはありませんか？

野神 最初の頃は、夜は腹が減つて辛かったです。

保健指導体験記

野神 貴嗣さん(62歳)



我慢しているのになかなか体重が減らず、落ち込みましたが、はらすまダイエットを始めて10日目くらいで体重が減りはじめたんです。

それが面白かった(笑)波に乗つて1ヶ月：2ヶ月：と続きました。

石橋 なるほど！ダイエットをしながら徐々にエンジンがかかつていったのですね！

野神 6ヶ月間を終了した今も私のダイエットは続いています。「やせたね！」と声を掛けられると、はらすまのことを話していますよ。ダイエットのコツは地道に続けること。

どうやったら減るのか？と、好奇心を持つことも良いと思います。

ただね、ズボンのサイズが合わなくなつて、だいが新調したんだよね(笑)

〜新調したズボンは、はらすまダイエットで言う“ご褒美”です。嬉しい！報告を頂きました。