

関 減量成功おめでとうございませう！まずは、ダイエットのスイーツが入ったきつかけを教えてください。

小林 保健師さんに会う少し前に同級生4人で飲み旅行にいったんです。その時、1人が脳の血管が切れたとかで倒れちゃって；みんなでいつ倒れてもおかしくない年齢になってきたんだって、びっくりしちゃった。実際その時の自分は人生MAXの体重で70kgあったんです。どうにかしなきゃって思っているときに「はらすま」の声がかかりました。

関 成功要因はなんでしょう？
小林 フェイスブックみたいなのを使ってみんなにダイエットする！って宣言したんですよ。そこで毎日の成果をアップするようにしたんです。最初はウォーキング中心だったから風景とかも合わせて載せて、2ヶ月後位から走るようになったので、新しいランニングシューズとか距離・タイムを載せました。最近はおさんとスポーツジムに通ってポデアイコンバットも始めたので、メニューを載せたりしています。「戦いにいつてくるぜ！」って感じでアップしておく運動が終わるくらいには色々メッセージが届いたりして、いやめられない環境を作ったっていうのが成功秘訣ですね♪

保健指導体験記 小林 浩樹様(52歳)

関 日ごろの食生活は変わりましたか？

小林 ご飯の量を調節するようになりましただね。炭水化物を減らしています。あとは、私は気付かなかったんですが、奥さんがこっそりご飯に「マンナン」を混ぜてました(笑)健康志向になってきたみたいで。

関 小林さんの影響は家族にもSNSでつながった人にも大きそうですね！今から「はらすま」を始める方や、今まさに頑張っている方に小林さんからアドバイスを願います。

小林 そうですね；さつきもお話しましたが、私はネットの友達とのつながりを通じて継続ができました。写真をアップするためになら探して歩きに行く感覚でした。「運動」ということに固執せず、自分の楽しみの一環として始められたら長続きできるのではないのでしょうか？そして、自分だけでなく他人に認めてもらえる嬉しさを実感できたなら最高ですね！

関 ダイエットして変わったことはありますか？
小林 服がブカブカになったことでしょうか？嬉しい悲鳴ですけど！ほぼ総取り替えですね☆あつ！あと、たくさん運動するからのがが、渴いてちよつとお酒の量が増えてしまったことかな？耐ハイが1本増えました。体重は維持できているけど、気をつけなきゃと思ってる所です。



☆看護師の上野さん☆
「協会けんぽの保健指導は先入観がない違った視点で指導をしてもらえていいですよ」

看護師の上野さんと従業員の皆様はとても仲良く、いい関係性が築かれています。協会けんぽの保健指導は、時に厳しく指導しているのが、助かることなんです。確かに、社員同士言いくらいにもありますよね(^^)

【関保健師】 今までの成功者とはちょっと違った形で成功を手に入れた小林さん。インタビューの間も本当に楽しそうにお話してくださいました。飲み旅行のメンバーとはジムの無料券などが手に入った時に、みんなで行ってるそうです。みんな健康に対して改めて考えるようになったんですね♪
自分にあったやり方で自分のペースで継続していけることが成功の秘訣なんですね☆
たくさんの方が保健指導を受けて自身を見つめなおす機会になっていただけたら嬉しいです。小林さん、本当におめでとうございました(^^)