保健指導体験記

㈲レオ・バルゴ
赤根　和茂さま（46歳）

八島　減量達成おめでとうございます。９．０ｋｇの減量に成功されました。成功された要因はなんでしょうか？

赤根　こんなに減量できるとは最初は思っていませんでした。お昼に、ご飯とうどんの両方食べていたんですが、それを半分に減らしました。そして、缶コーヒーをブラックにし、夕食後に飲んでいた炭酸飲料をやめました。そしたら、ひと月で、５．０ｋｇくらい減ったんです。楽しくなって食事を意識していたら、その後も徐々に減っていきました。

八島　頑張りましたね。体重が減っていることを実感できるのも、毎日の測定結果がグラフ化されるところかと思います。急に色々と食生活を見直すことで、大変では無かったですか？

赤根　食事量を全体的に少しずつ減らしたので、そんなに大変ではありませんでした。自分では、あまり「頑張った」という感じはしませんね。

八島　ダイエットをしようと、スイッチが入ったのはいつですか？

赤根　八島さんが面接にこられた時です。年齢的にも、身体に気をつけなければと思っていたところだったので、減量を勧められ、決心しました。

八島　それは嬉しいお言葉です。初めてお会いした時に「決めたことはやります」と迷いなくおっしゃっていたので、赤根さんならできると信じていました♪

八島　ダイエットして良かったことはありますか？

赤根　立ち仕事が多いので、腰痛はなかなか改善しませんが、膝の痛みは良くなりました。それから、休日に自転車に乗ったときに息切れがしなくなりました。

八島　体力を落とさず上手にダイエットできた証拠かもしれませんね。腰痛も徐々に軽減されるかと思いますので、サイクリングやウオーキングで運動も習慣化できると良いですね。

八島　はらすまは使ってみていかがでしたか？

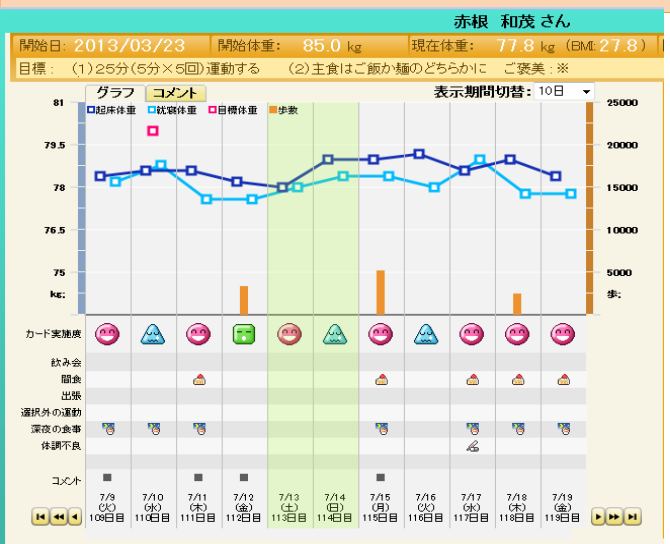
赤根　体重を毎日計って、絵カードをチェックするのは、とても減量に役立ちましたね。入力することで、体重を増やさないように意識し、増えた時には、翌日、食事量を減らすようにしました。体重が減っていくのは嬉しいし、楽しみながら取り組めました。

八島　日ごろの生活は変わりましたか？

赤根　食事量とバランスは意識するようになりましたね。運動は、仕事柄、帰宅時間が遅くて、なかなか実践が難しいのですが、休日には自転車に乗ったり、仕事の合間に短時間ですが、歩くようになりました。体調は良好です。今年の健診結果では、昨年チェックが入った、中性脂肪と血糖値が改善されました。

八島　すごく頑張って減量されたのかなと思ってお伺いしたのですが、あまり大変だと感じずに目標以上の減量を達成されました。理想的なダイエットの仕方ですね。これから、チャレンジされる方へのアドバイスをお願いいたします。

赤根　私の場合、目標にした食事と運動は、あまりストレスを感じないものでした。毎日、カードをチェックして、食事を意識し続けたことが、今回の結果につながったのだと思います。無理をせずに続ける事だと思います



お仕事上、深夜の食事が続いていながらも、しっかりとコントロールが出来ました♪
コメント欄には、「空腹感が強くて眠れない」「飽きた・・・気持ちが途絶えた」「夜食をとった」などの正直な気持ちがアップされていましたが、はらすまスタッフは　ただただ見守り、励まし続けることしかできませんでした。ダイエットのモチベーションが下がっても、毎日の就寝体重・起床時体重の入力を半年間確実に続けていただきました。測定は、今でも続けているそうです。素晴らしい習慣です。
「頑張らない・・・でもあきらめない」
はらすまダイエット！！成功おめでとうございます（*^_^*）
【はらすまスタッフ一同】

全国健康保険協会 茨城支部
協会けんぽ