



仕事柄ですかね、保健指導の手紙にも驚かなかったです。「ああ・・・あれとこれが高かったがよろおなあ・・・」って予測もできましたし。結果によって、職場の看護師さんから声掛けもありますから。昔から太ったり痩せたりを繰り返してますし、自分でこういう風にやったら体重が減るっていうのはわかってます。でも、生活習慣を見直すとかそんなことで、ジム行くとか特別なことやったき痩せたとかではないがですよ・・・。

私が取材に答えてえいがです？食事を野菜中心にしたとか、ストレッチしたとかそんなんですよ。

取り組み目標

- 野菜→タンパク質→炭水化物の順番で食べる
- 腹式呼吸とストレッチ

取り組みによる変化

	【 H27 】	【 H28 】	
体重	73.8 kg	→ 54.5 kg	19.3 kg減
腹囲	92.0 cm	→ 73.0 cm	19 cm減

な、なんと!!

間食の威力はスゴい

去年の9月頃に膝痛と腰痛で2週間ほど仕事を休みました。食事を野菜中心にして間食を断って、2週間で5kg痩せました。間食は、結構してましたね・・・どのくらいって言われても覚えてないけど、味見と言いつつ作りゆものを半分くらい食べたり、いろいろ・・・食べよった量もあるろうけど、今考えると間食っていかんかったがですね。食生活の改善も影響があったろうけど、間食やめただけでこんなに効果があるがですもん。

私なりの健康ルール

- ・ ご飯を食べたら30分は動かない
- ・ 食事から2時間以内は寝ない

仕事柄、寝るまでに5時間以上空くこともあってお腹が減って減って辛い時もあります。でも、お茶でごまかししたりして、乗り切っています。

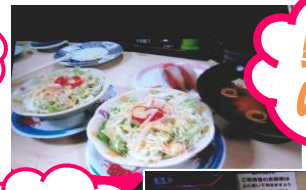
わたしのおススメ！

ちょっと高いですけど、サラダのドレッシング代わりに卵かけご飯用のお醤油をかけて食べるのが好きです。お醤油が少なくなったらお酢を足したり。おススメです！

1日30品目を目指して

お肉が大好きです。親類が弘化台にいるため、マグロが食卓にあがることが多いんですが、その時も一緒にお肉もあったりして・・・今思うといかんですよ（＾＾；）。減量中も、マグロは食べてましたね。それがよかったのか、貧血とかは全くなかったですね。食生活を見直してからは、毎日30品目を目指しています。朝はパン、昼は麺、夜はご飯とか、品目が多くなるように工夫しています。野菜で10種類くらいかな、旬の野菜を自分でスライスして、ボールにいっぱい作って、ざるでしっかり乾かしてビニールに小分けしたら2～3日冷蔵庫でもちます。野菜を食べるときは、おじゃこをかけるとかキムチ味にするとか、いろんな味を薄めに付けて野菜そのものの味を楽しんでいます。

お食事をちょっと拝見



外食も

廊下を走ってはいけません

本当はね、廊下走ったらいかんがです。でも、忙しいときとか急ぎ足でパパッと移動せんといかん時もあるがですね。もうねえ、今は足とか膝が動くがですよ。前なんか、もう移動するのがやっとやし、階段なんか一段一段上るのがやっと。腰痛とか膝痛で、車椅子で移動したほうが断然早いなんてこともありました。今は階段もチャチャッと上がります。

イオンでお散歩

減量しゆう時は、週3日くらいイオンに行って、1日20分は歩いていました。広くて平坦で歩ける環境でしょう。疲れたらソファや椅子がいろんなところにあるき休んだらえいし。今は、そんなに行かんかったけど、楽しいき続けていますよ。

うれしかった息子のひと言

去年着ていた服は全滅・・・もお着れんですよ。全部買い替えやき、大変。今は、バーゲンをおっかけてます。でも、息子が「これ、似合うがやない」って洋服を買ってくれたがです。けっこう、うれしかったですよ（*^ ^*）

私にとってベストな体づくり

劇的に痩せたきか、痩せたねえって言われることより、どっか悪いが？具合いはえいかえ？って言われることが多いですね。今も少しずつ体重が減っていますが、もうすぐ落ち着くでしょうね。これからも、野菜中心の食生活で自分にとってベストな体づくりをしていきたいです。



これからの方も・・・

最後に、体を壊してから頑張ろうと思っても遅いと思いましたが。経験者やき言えるがです。私が職場に恵まれちょっとだけかもしれんけど、忙しくても健康相談とか受けた方がえいと思います。それと野菜の好き嫌いはいかんですよ。絶対、野菜は食べた方がえいけど、好き嫌いがあると食べれんき。みなさんそれぞれにお仕事とか忙しいとは思いますが、ご自分の体を大切にしてほしいです。

事業所としての気づかい ～健診担当 青木様より～

●おばちゃんのおせっかいのつもりで

健診結果は集計するとき、すべて確認します。異常値があるとか測定値に大きな変化があったとか、そんな時は必ず声をかけます。おおらかな職員が多く、素直にこちらの言うことを理解してくれます。だから「おばちゃんのおせっかい」と思って声をかけています。あまり上席の者がいうと、重苦しくなりますし、上席が男性で相手が女性だとなんだかね。

●声を掛け合うこと職員の顔が見えることの大切さ

個人情報の関係とかいろいろと意見が出たこともありましたが、タイムカードは事務室の入り口においてます。タイムカードは絶対にみんな押しますから、出勤時と帰宅時に職員の顔が見えるでしょう？顔色が悪いとか顔つきがおかしいとか、ちょっとしたことですけど、職員の顔が見えて、あいさつもお互いするし、何か声をかけれるって大切だと思います。

職員同士も、それぞれ声を掛けあったり、誘い合ってスポーツをしたり、仲良くやっているみたいですよ。

- 忙しい毎日の中で、しんどい時やつらい時、嬉しかった時、何気なくかけてもらう一言。
- 上からでも下からでもない「おばちゃんのおせっかい」・・・人ではなくスマホに話しかけることが多い昨今には、ちょうどいい距離感なのかもしれないですね。