



健康 Diary

～ コツコツ取り組み活動的な毎日へ! ～

今回は、株式会社 西四国マツダ高知支店 南国店店長 浜口雅之様をご紹介します。
栄養士を目指して短大に通うお嬢様と一緒に取材を受けてくださいました。

昔は、食べたいものを食べただけ食べて、飲みたいだけ飲む。暴飲暴食ってやつですよ。休日は部屋にこもってDVD観て。ほんとに動かんかったですね。外に出るときは、ちょっとの距離でも車移動。周りを驚かすほどの有言実行で禁煙に成功したものの、食べる方に関心がいって体重が93kgまでいきました。体重も増えるし、血圧も180を超え、これはいかんと思いました。そこからです。真剣になんとかせんといかんと思って、歩くことから始め、自分なりにいろいろ挑戦しました。

保健指導も受けて、管理栄養士さんや保健師さんと一緒に目標を立てたがもよかったと思います。目標がある以上は頑張らんといかんですよ。

取り組み目標

- 1日にビール350ml×2本と焼酎1合まで
- ビールは糖質ゼロを継続する

取り組みによる変化

	【 H26 】	【 H27 】	
体重	82.8 kg	→ 75.5 kg	7.3 kg減
腹囲	90.5 cm	→ 85.0 cm	5.5 cm減

すっ…
すごい!

たった100mがしんどくて…

会社に車をおいちよって歩いて家と会社を往復したり、慣れてきたら走ったりして徐々に習慣化していきました。はじめの頃なんか、信号と信号の間の距離でしんどくて…100mくらいですよ…こんなに体力がなかったがやって実感しました。それから、ちよとずつちよとずつ慣れていって、今では、休日のジョギング8kmとウォーキング4kmが日課です。雨の日が続くと天気とにらめっこ。ちよとでも晴れ間があったら、走りに行きます。ウォーキングを入れてますけど、軽く走れる距離です。今では、ちよと遠くても歩いて出かけます。もちろん飲み会も歩いていきます!

家族みんなで協力! …

家族の協力もあって食事にも気をつけています。野菜中心で肉や魚をバランスよく食べて、ご飯一杯やったお弁当は大盛りのサラダが中心になりました。娘もたまにカロリー計算した食事を作ってくれますしね。家族みんなで協力してくれてます。

普段は糖質ゼロのビールですが、たまには普通のビールも飲みたい! 少なくともなったけど、飲み会ときは、枝豆とか豆腐でお腹をはらしてから、気負いなく普通のビールを飲みます(^_^)。
ここまでいったらいかんといふこまでは飲まんようにしてます。

これからも…

周りもびっくりするほどの“有言実行”により1回で禁煙に成功されたり、カロリーを1つ1つ確認してストイックに減量に取り組んだり、いろいろなエピソードをお持ちの浜口様。周りの方々も影響されて、禁煙や運動をはじめたりと、生活習慣改善の環が広がっています。

これからも「休日のジョギングを続けたい! やったっていう満足感もあって楽しい!!」お嬢様から教えてもらったというスマホのアプリで、歩数やカロリーも管理。「達成できた日はカレンダーにマークがつくがですよ。休日は14,000~15,000歩くらい歩きます。」と、たくさん達成マークの入ったカレンダーを見せていただきました。

「以前より出かけることが多くなった。積極的。」と、スリムになったお父さんにうれしそうなお嬢様でした。



担当の管理栄養士より

2年続けて担当させていただきました。ご自身の健診結果や生活習慣を見直され、決めた目標に対して真剣に取り組まれるお姿が強く印象に残っています。広い視野を持たれ、とても上手に工夫されていましたね。見事成果も出され、今も維持されていて素晴らしいです! 今後ますますのご健康とご活躍をお祈りしています。