

健康ダイアリー

藤城都子さん 【50代 女性】

特定保健指導期間 【平成30年5月～11月】



今回、2回目の特定保健指導でしたが・・・

人生2回目のMAX体重になったのと、健診結果のLDLコレステロールが高かったので、「これではいかん!」と。(汗) 2回目のサポートを受けられるか心配したけど、同じ保健師さんで安心できました。今回は、**リバウンドしない体づくり**をするために、何をしたらいいんだろうと真剣に考えました。

取り組んだ内容は?

- 1 食事は遅くても21時までにすませる
- 2 お酒はやめずに減らす(今回は保健指導が終わると解禁になった)
- 3 週2～3回はフィットネスクラブに通う(有酸素運動と筋トレの組み合わせ)

工夫したことは?

自分に合った、長く続けられるフィットネスクラブを真剣に探した

今、通っているクラブは、見学・体験に行った時に利用者の雰囲気よかったし、スタッフは運動だけでなく、食品の成分表示を見るなど食事までアドバイスしてくれました。運動音痴の私でも音楽に合わせて体を動かし、気持ちいい汗をかいてリフレッシュできたのと、ちょっと声を掛け合える仲間もできたことがトレーニングに通う楽しみになっています。

食事では、なるべく野菜をとって、夜の炭水化物と揚げ物、油ものは控えた

最初は「我慢」が必要だったけど、最近は、衣をはずして食べるとか工夫できるようになりました。

トレーニングの日は夕食時間が遅くなるので、食事の量に気をつけた

アルコールは、焼酎1合まで(ウーロン割orハイボール)

うれしかったことは?

月1回、体組成や体のサイズを測るので、数値にあらわれる結果を見ると「頑張ろう」と思えました。最初の1～2か月は数値にあまり変化がなかったけど、3か月目くらいから首回りがスッキリして「うしろ姿が違おう」と仲間にも言われるようになったので嬉しかったです。

はけなかったジーンズがはけるようになって、余裕までできた!

職場で「痩せた?」「シルエットが変わったね!」と言ってもらえた!

健診で先生に褒められた(胸部エックス線写真の変化に気づいてくれた)!

食事や運動に気をつけたことで、便通もよくなった!

ステップアップ検査*で、血液検査値の改善も確認できたことは励みになった。

*特定保健指導を3か月以上継続した方が無料で受けることができる血液検査

健康サポートをまだ受けていない方へ

体重を減らしたいと思っている人は多いと思うけど、思っているだけでは始まりません。まず行動に移すこと。でも、一人では難しいのでプロのアドバイスをもらいながら続けるのがいいと思います。月1回、保健師さんと話をすることで、頑張ろう!とか、食事にご気を付けよう!とか思いました。意識を保っていくために“保健指導”は大切だと思います。頑張りを褒めてもらうことも嬉しかったです。

頑張りすぎず、自分にストレスをかけすぎないことが続けるコツです。小さなこと(ドレッシングをレモンと塩に変える、白米を雑穀米に変えるなど)でも続けることで結果に繋がりました。

半年続けたら習慣になりました。土日は少し緩むこともあるけど、宣言します。リバウンドしません!スイッチのオンとオフを組み合わせながら、長い目で見て継続していくことでリバウンドしない体を作っていく。これが、私の健康宣言です!

取組による変化

体重

マイナス
- 8.6kg

体脂肪率

マイナス
- 3.8%

LDL
コレステロール

マイナス
- 19mg/dl

担当の保健師より

半年間のお取り組みで、しっかりと結果を出されましたね。素晴らしいです!今の自分に何が必要か、これまでの経過もしっかりと振り返り、いつも真剣に向き合われる姿が印象的でした。これからも、その「分析する力」で、健康づくりのお取り組みを続けていってくださいね。応援しています!!

全国健康保険協会 高知支部 保健師 青野芳子