

Yさんのメタボ解消日記 ④ 目標達成!

8月号からご紹介している、体重 - 4kg・腹囲 - 5.7cmと、大幅な改善に成功したYさん(65歳、男性)の取り組みの第4回目・最終回です。

Yさんは次のような目標を立て、実際には倍以上の効果が出て、見事脱メタボに成功しました。

6カ月後の目標

体重 72.4kg → 70.4kg 腹囲 85.7cm → 83.7cm

目標の体重・腹囲になるためのがんばる大作戦(改善するための行動目標)

果物は1日に200gまで
3時のおやつは食べ過ぎない
ウォーキング30分を継続する



6カ月後の結果

体重 68.4kg (-4kg)
腹囲 83.7cm (-5.7cm)



★Yさんの成功した秘訣

1. 改善点がいろいろある中で、自分が無理なくできる目標を立てた。

~改善点すべてを取り組むことは難しいので、自分の生活の中で無理なく、またメタボにつながる一番大きな問題点に取り組んだことで大きな効果がありました~

2. 体重や歩数、飲酒や外食などの記録をつけた。

~食べ過ぎた日の反省を次の日にいかすなど振り返りができることや、体重の変動が一目瞭然にわかることで、意識が高まり、継続して取り組むことができました~

3. 市で実施したチャレンジ脱メタボ(ためしてCT)教室に参加した。

~腹部CTを撮り内臓・皮下脂肪をみることで客観的にからだの状態を確認できたことやウォーキングや調理実習、グループワークなどを通して、参加者みんなで刺激しあうことで、より積極的に取り組むことができました~

今回、素晴らしい成果が出たYさんをシリーズでお伝えしました。他にも多くの方が脱メタボに取り組まれています。世界にひとつだけの花ではないですが、誰一人として同じ人がいないように、脱メタボの取り組みも人それぞれです。自分にあった取り組みができるよう、私たち保健師・栄養士はそのお手伝いができればと思っています。ぜひ、この機会に健診を受けたり、教室に参加するなどご自分と家族の健康を振りかえっていただければと思います。また、何か気になることがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。では、またの機会に.....

