

発行人 → 医療法人社団
すんとおる

沼津市高沢町6-1

TEL → 055-922-8855

URL → <http://www.sunto-seikei.jp>

みなさんこんにちは😊 朝夕は寒いと感じる日が増えてきましたね。昼間との温度差があるので、出かけるときは上着を持ていくなど、温度調節できるようにしましょう。また、手洗いうがい、マスク着用、アルコール消毒もしっかりやりましょう!!

さて、今月は誰のお話でしょうか?! じろぞー☆

ダイエット経過報告 理療大嶋

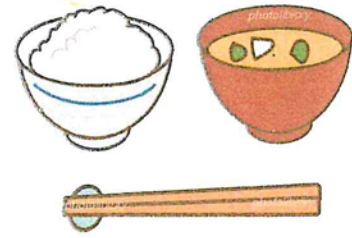
みなさんこんにちは。理療の大嶋です。

今回は以前の駿東新聞に書いた僕自身のダイエット経過報告をさせていただきますと思います。

結果から申し上げますと...まず良い報告では、今年1年で見た目はほとんど変わっていませんが、2.5kg減りました!!自分ではそこまで実感はなかったのですが、少しずつ減ってくれました。そして悪い報告は...ほんと体重が減っていたにもかかわらずウエストが増えていました。



これは単純に筋力が低下して脂肪に変わってしまったということになります...。思い返せば、確かに今年1年を振り返ると、ダイエット



を決意して食事のメニューを気にするようになりました。中々野菜が不足したり、偏った食事になってしまっていたのでそこを重点的に変えてみました。

変えたと言っても、世間によく言われている糖質制限ほど、何かを制限したり調べばかり行ったというわけでもなく、純粹に自分があまり食べていなかったものを食べるようにするというところから行っています。野菜の摂取はもちろん、キノコ類や豆類をメニューに取り込むようにしました。それほど難しくもなく、飽きることもなく続けられました。これらが本当に効果があったのかはわかりませんが、何かを我慢してではなく、バランスの良い食事を心がけているということは何より良いことなので、みなさんもやってみてください!

しかし一方で、肝心の運動は全く手を付けませんでした。正直、食事を気にしているほうが、楽しかったし楽だったからです。だからこそよりお腹が出てきてしまいました。このままだとマズイです...。楽しいことばかりではダメです。来年は努力します!!



新型コロナウイルス・インフルエンザ予防。為にも
手洗い、うがい、マスク着用、アルコール消毒、人混みを避ける
等徹底しましょう!!