

—特別インタビュー③—

健康を手に入れるには「運動」と「食事」が大切

—神林地区—



角田 百合 さん(44)

神林地区有明 在住

特定保健指導を受け、一度ダイエットに成功。現在は、運動と食事に気をつけながら、健康を維持している。

市内には、特定保健指導を必要とする人がいます。特定保健指導は、市の特定健診の受診結果から本人が自分の健康状態を理解し、生活習慣を改善するための取り組みを継続的に進めるよう支援するものです。

今回は、平成21年度に特定保健指導の支援を受けた角田百合さんから、体験談を伺いました。

—特定保健指導が必要といわれた時の気持ちは

その頃は、ストレスが原因で食生活はめちゃくちゃ。運動もできなかったもので、不摂生がいけなかったのだと思います。十二指腸潰瘍にもなり、「生活習慣を改善しなければ」と思っていたところだったので、今では対象者になってよかったと思っています。

—ここにしました。これを継続するため、約半年の間、保健師さんから訪問を通じて4回ほど助言していただきました。

運動は、下半身の筋肉をつけるため、1日に1回15分の運動をしました。下半身の筋肉をつけたのはエネルギーの燃焼をよくするためです。ただし、がんばりすぎると体を壊してしまうので「ほどほどに」を心がけました。

—次の年に特定保健指導から外れたときは「努力が実った、成果が出た。」と思いつれしかったです。

—現在、気をつけていることは

仕事を始めて、運動をやめたせいも、特定保健指導終了時よりも太りました。このためゴムの洋服を着ないことに決め、再び体重を毎日量り始めました。食事は、野菜から食べるようにする、就寝2時間前から菓子は食べないなど、気をつけていま

—ご家族からの協力はありましたか

運動を挫折しそうになったとき、長女が「おかあちゃんが使わないなら私が使う」と、運動器具を使うふりをして、私を後押ししてくれました。夫も「やせてきたね。」と褒めてくれて、運動がだんだん楽しくなりました。

—やっていてよかったこと、つらかったことは

よかったことは一日の生活リズムがきちんとしたこと。それまでは生活がだらだらしていて、運動も避けていました。

また、つらかったことは、疲れた時でも「やらなくては」という思いに駆られて運動したことですが、そんな日はほとんどなく、楽しいのが8割、つらいのが2割位でした。

—皆さんに伝えたいことは

健康を手に入れるには、運動と食事に気をつける必要があると思っています。年をとっても丈夫で健康でいられるようにしたいと思っています。

◆

角田さんは、以前より太ってしまいましたが、楽しかった気持ち思い出して、再開してみました。

私たち保健師は、皆さんの健康のお手伝いをさせていただきます。相談したいことなどがある場合は、お気軽に声をかけてください。

