



暑い夏休みが終わり、涼しい秋になりました。過ごしやすい毎日です。

食べ物もおいしくなって、ついつい食べ過ぎたりしがちですが、自分の健康管理うまくできていますか？

3～4月の健康診断から約半年経ち、体重はどうでしょうか？

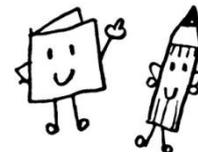
自分の標準体重(夏号で書いた計算式でBMIを出して見ましょう)を知り、肥満、普通、瘦と数字により、諒かになったところで、まずは、標準体重に。それから、自分の理想とする身体に近づけるよう、意識高めて、身体作りを毎日がんばりましょう。



1. 体重を測ること

いったい、自分は何キロあるのか？今を知りましょう。1日の中で、朝、昼、晩で±2Kg違う事もあります。朝になると2Kg 減の事もあります。多少の誤差はあっても、±5Kg までの誤差はありませんが、できれば同じ条件(時間帯や食前・後等)で測りましょう。

少し太ったかな？と感じたら迷わず体重測定し、早めに対処すれば、(食事調整、運動量増)少しの努力で元に戻ります。食事は1日3回あります。1回を500kcal 摂ると×3=1500kcalになります。700kcal 摂ると×3=2100kcal となり、2100-1500=600kcal で1回分多く摂取したことになります。ちょっとした事ですが、10日、半月、1か月でみると、6000kcal、9000kcal、18000kcal となります。怖いですね。



2. 記録すること

スマホの無料アプリの利用、エクセルで表計算やノートに記載していきましょう。体重だけじゃなく、**トレーニングメニュー**、**食事メニュー**、**健康診断結果**なども合わせて記載していくと、より充実したものになります。記録をすると昔の自分と今の自分を比較でき、途中経過もよく理解できます。その結果、自分自身の毎日の特徴が理解でき、忘れていた事なども思い出し、今後、自分の理想とする身体が手に入る近道というわけです。

3. 毎日続けること

食事、睡眠を毎日しているように、体重測定、トレーニング、食事内容記載も毎日続けることが大切です。決まった時間にするようにすれば、スムーズにできます。毎日し続けることができるようなメニューになるよう、最初は、簡単なものから計画を立てます。

1～2日やってみて、できそうであれば、徐々に増やします。できなければ、減らします。

毎日し続けることができるプランをたてること、そして、やりきることが自信につながり、次へやる気につながるものです。



4. 休憩すること

月1回は、経過を振り返り、次のステップに進めるよう、一旦休憩しましょう。

上手くいってるのか、中途半端なのか、自分で計画、実行しても結果が付いてこないとか、そんな時は、もう一度、最初の意識を思い出してみましょう。上手くいってる場合も一端立ち止り今後を見直しましょう。



5. 相談すること

保健室(平日9-18時、土曜9-17時、日祝休)では、身長、体重、体脂肪、腹囲、胸囲、腰囲、血圧、視力、握力等、測定でき、相談もできます。

例えば、血圧が高い、低い、やせているのにダイエットなどは、健康的ではありませんし、正しく、健康的に体重管理をしないと命にかかわる場合もあり、医療機関をすすめることもあります。

自分に合った体重のコントロールを目指してほしいので、是非、気軽に相談を兼ねて、測定に来てください。

