

健康コラム 【わたしの日々のちょっとした努力】

皆さん、ご健康に、ご安全に！！

10月1日より、本社部門になりました、企画部の河口です。 宜しくお願ひ致します。
ある方から、次回の健康コラムに投稿をと言われ、さて何を書こうかな？といろいろと考えました。 特別なことはやっていないので、皆さんもご存じの通りで、そんなに痩せておりませんし、効果があるように思われたいかもしれませんが、私なりに健康を維持するためにこだわっていることの中で、良かったことや、これはあまりお勧めしませんということについて、お話しさせていただきたいと思います。（今回、健康コラムの依頼があり、何を書こうか？と考えましたが、文章にしながら、今一度今の取り組みを考えるいい機会になりました）

<良かったと思うこと（お勧めしたいこと）>

- ・毎日、決まった時間帯に体重を測定する。
これは数年前から続けていることですが、まずは、自分を知る（現状を把握する）目を背けないことが大切です。
いつも体重計に乗り、増えている体重計をみて、「うわー昨日なにしたっけ？」と反省する日々を送っております。 ※日々の体重管理は一番大切な行為だと思います。
- ・毎食前に、青汁・おからパウダーを飲む
この効果については、お通じは非常にいいです これも継続してゆきます。
- ・平日（月曜日から、木曜日には飲酒しない）
※飲み会はカウントしませんので、平日飲みに行っても突っ込まないでくださいね
これは、ずっと続けております、 休肝日も取れますので、身体にはいいと思います。
ただ、その代わり「金・土・日」については、好きなだけ飲むとしているのですが、ここは、良くない習慣ですね、今後少しずつセーブしてゆかないといけない項目ですので、継続します。（検診で飲む量をお医者さんに伝えたら、それは飲みすぎとバツサリ・・・）

<努力はしたけど、なかなか思うようにできなかったこと>

- ・2年前からですが、車通勤オンリーだったものを、「自転車通勤」も追加しました。
やると決めて、Mr.MAXで自転車を購入し、保険にも入り会社に申請して開始しました。 当初、上司である加戸所長からは、「本気なん？」と言われました。 それもそのはずで、片道9.6Kmある工程でした。概ね、週に2回程度は来ておりましたが、今年の夏は、暑さが尋常ではなかったので、 愛車での通勤はできませんでしたが、ようやく涼しくなってきたので、そろそろ“再開”しようと考えております。（実行宣言！！）

<これはやらない方が良かったと感じたこと（反省点）>

・ 上述したような、努力をしている中で、人間たまには“楽に痩せたい”という気持ちになり、手を出してしまいましたが、「サプリメント」については、全く効果がありませんでした。

1つ目で効果が無かった時に、またネットで検索して、「これは効果あるかな？（そう思わせるような広告・・・に釣られて）2つ目を購入しました、全く微動だにしませんでした。・・・悲しい結果でしたね。（興味のある人には個人的に製品お答えします）

（もちろん、個人差がありますので、わたしだけの結果なので参考にならないかもしれませんが） 家族からは、そんなうまい話しは無い、もう買わない！！、痩せたいなら、食べる量を減らせ！！または走れ！！と、怒られる始末・・・

などなど、色んなことにチャレンジしながら、反省しつつ「健康な身体、心」を手にするために、今後も日々努力をしてゆこうと考えております。

※皆様 「健康コラム」を書くことで、見直しする機会としてみてはいかがでしょうか？ 私もこの機会に、継続すべきことと辞めることを決めてゆく機会にします。

※9月末に、ひさしぶりに「愛車（エクストレイル号）に跨りました。

ただ、その日は朝撮影ただけで、車での通勤・・・10月から頑張ろう！！

