

特定保健指導インタビュー

特定保健指導については6ヶ月間の指導期間があり、さまざまなプログラムに取り組みながら健康改善を行うものです。今回、特定保健指導により健康改善された方にインタビューしましたので、お知らせします。



私の特定保健指導 **体験談**

香芝市役所 **永井 勝也** さん

- DATA 平成22年2月から平成22年7月まで
- 腹囲 100.5cm ⇒ **85.0cm** (マイナス15.5cm)
- 体重 91.6kg ⇒ **76.0kg** (マイナス15.6kg)

●●● 「小さな目標、自分のできる目標をやり遂げる！」 ●●●

1 特定保健指導の通知を受け取ったときの印象を教えてください。

保健指導の通知をもらって「ああ、やっぱり太り過ぎているのかなあ」が第一印象でした。早期指導により生活習慣病を改善することは知っていましたが、どうやって改善するんやろ、また健康改善をしようという気持ちはその時は無かったです。(笑)

2 どのようなプログラムを組みましたか？

保健師さんとの面談で、まず食事に関し、食べる順番を変えることを取り入れました。具体的には「野菜(サラダ等)」をまず先に食べるということを始めました。このことで、運動をしなくても約20日間で、体重が1.5kg減りました。また、運動については、容易にできる「縄跳び」(100回1セット×4回)や「ウォーキング」(約10分程度)を日課とし、運動を取り入れることで、体重がどんどん減っていきました。(笑)

また、食生活の中で、うどんとご飯というような「炭水化物」同士となる食べ合わせについては、意識して食べないようにしました。

3 特定保健指導のよかった点、つらかった点がありますか？

保健師さんにいただいた「健康手帳」に毎日の体重を記入するたび、日を追ってそのグラフが右肩下がりになっていき、目標がクリアされていくことが、嬉しく、励みになりました。

つらかったこと、う〜ん、特にないのですがあえて言いますと、“妻のやさしい愛情”でしょうか(!?)。保健指導を開始して、夕食等においては、サラダを先に食べることによって満腹感を感じ、今までとは違い食べる量が少なくなった私を気遣い、お昼のお弁当を豪華にまた大盛りしてくれた妻のやさしさです。でも、保健指導によって、減量しようとするのが、自分の最大の目標でもあり、楽しみとなった今、自分の目標達成のために協力してほしいことを妻に話し、理解してもらいました。本当に妻に感謝しています。

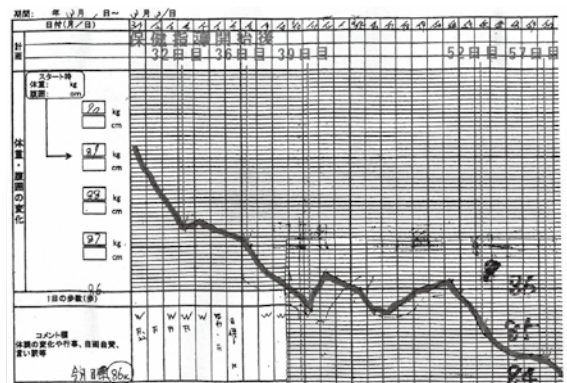
4 特定保健指導を持続できた要因は何であると思いますか？

運動するにも自分でルールを作り、楽しみながらやりました。運動を通じて、身体も心もリフレッシュすることができました。また、小さな目標を作り、それをクリアする。またその上の目標を作り、それをクリアするという形で、決して、自分の身体に無理をしない、自然体で臨みました。

5 特定保健指導実施中の方、またこれから指導を受ける方々へのメッセージをお願いします。

保健師さんの話をしっかり聞いて、自分自身に合う、自分が楽しめるプログラム作りをすることや、目標をもって決してあきらめないこと、やり遂げる気持ちをいつまでも持ってください。(ガンバレ！)

● 永井勝也さんの体重の変化



Check Point!

特定保健指導をうまく取り組み、健康改善を図るには・・・

- ① 自分のできることから確実に、無理をしない計画を立てること
- ② 習慣づけが重要、また生活習慣日誌(体重、食事、運動)をつけること