

70 日間体重測定チャレンジ体験記

Yさん 70代 女性

【体重測定で意識と行動が変わった！】

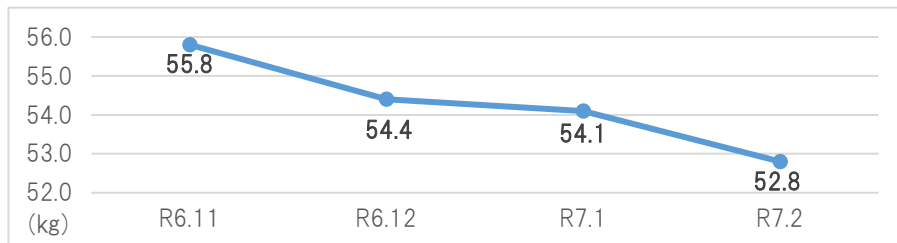
私は10年前に糖尿病と診断されて以来、積極的に運動はしていましたが、食事の改善に取り組む気持ちはなかなか持てないままでした。

そんな時、保健師さんからの声掛けで体重測定を始めました。毎日記録する中で、食習慣の改善が必要なのに気付くことができました。その後、改善を続けた結果、体重は3カ月半で3kg減少、血液検査のデータも良くなり、病院の先生から「何やったの？すごい良くなったね！」と褒めてもらえたことが本当に嬉しかったです！

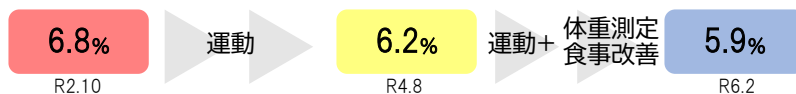


【気になる結果は？】

○体重の推移



○HbA1c(過去1~2か月の血糖値を反映する指標)の推移



○さらに良かったこと

血液検査では、中性脂肪・コレステロール・肝機能・腎機能に関する項目で数値の改善が見られました！

【取り組んだこと5選！】

1 白米にもち麦を混ぜた。便秘解消にも効果がありました！



2 野菜料理を1品プラスした。軽く茹でて常備すると便利です！



3 間食を控えた。食べたいときはせんべい1枚だけ！

4 毎日2時間(1万歩以上)、2匹の愛犬との散歩を4年続けています！

5 家の中でごろごろする時間、座りっぱなしの時間を減らしました！時間を見て、立ち上がるように意識しています。



【メッセージ】

体重測定がきっかけで、これまで以上に自分の身体と向き合うようになり、今では体重計に乗ることが日課になりました。友人や近所の人にも、私の経験を通して体重測定による健康づくりをおすすめしています。

健康でいるためには自分で行動することが大切！簡単に始められるので、みなさんもぜひやってみてください！



以前は昼食後にコーヒーとケーキ、夕食後に和菓子を食べる習慣があったけど、見直したのよ。



Yさんの記録表