

# 知らないと損するからだの匠

## ～持続編～

恩納村は肥満の方が多いい村ということで、昨年 9 月から今年 2 月までの計 6 回にわたり健康保険課健康づくり係より肥満解消についての情報発信を行ってきました。今回は「維持編」です。

これまで運動（室内運動編・屋外運動編）、食事（食べるタイミング編・糖質編）、アルコールについて情報提供し、最後は総集編としてお伝えさせていただきました。前回の総集編から半年が過ぎましたので、今回は体重を維持するためのポイントを紹介したいと思います。

### point 1

#### とりあえず体重計に乗る！

日頃の生活で体重の増加に気づくことはなかなか難しいことだと思います。逆に自分で気づいたころには大変なことになってしまっていた、、、なんて経験をしたことがある方もいるのではないのでしょうか。

自分の現状を知ることはとても重要なことです。体重増加を自覚する前に、日頃から体重計に乗るだけで、体重の増加に気づくことが可能です。体重記録を付けることもおすすめしますが、「とりあえず体重計に乗る！！」ことから習慣づけるよう意識してみてください。



### point 2

#### 衣服で確認！

衣服が縮んだ。。。？ それ実は、着ているあなたが大きくなっていませんか？上着だと横っ腹や脇の部分がきつく感じたり、ズボンやスカートだとウエスト部分がきつく感じたりすることはありませんか？特に、久しぶりに着るものだと敏感に気づくことがあるかもしれません。普段着替えるときに、衣服で「おや？」と感じた時は黄色信号です。衣服を購入する場合は、ややスリムなサイズを購入することも、体重増加のサインに気づくための一つの作戦ですよ。

上記ポイントで体重増加に気づいた場合は、運動習慣や食生活を今一度見直してみてください。

### ダイエットで身軽に！！カルガル体験記

ここでは、昨年まで肥満体型だった健康づくり係の比嘉匠がダイエットに成功した体験からワンポイントアドバイスを行います。

個人的には、「痩せる」と同じくらい「維持」も難しいと思っています。過去には、痩せた後に気が緩んでしまって、リバウンドをした経験もあります。しかし、日々の体の状態を知ることによって、リバウンドを最小限に抑えることができました。「痩せる」と同じくらい「維持」に関して、意識するよう心がけてください。

