

減量成功！脱メタボ！



山下利徳さん (68歳)
昭和15年11月2日生まれ

きばっちょっど!

(町内の人物・グループ紹介)

	指導時 (H21.03)	中間測定時 (H21.07)	目標 (H21.10)
体重	70.8kg	64.4kg	65kg
腹囲	89cm	82cm	82cm

今回は、減量に成功した山下利徳さん宅にお邪魔しました。

山下さんは、昨年の10月に初めて受けた特定健康診査でメタボリック症候群と診断され、自分の健康に意識したそうです。役場で指導を受けた際、保健師に減量を宣言し、メタボ解消を誓ったそうです。

それからというもの、毎朝5時半に起床し、約1時間のウォーキング、好きなお酒を1日おきに、食事は腹八分、野菜中心の食事に肉や甘いもの塩分をとらない、間食は一切やめるなど、徹底して取り組んできたようです。

減量開始から、約4ヶ月で6.4kg体重が減少し、見事半年後の目標を達成されました。

奥さんも旦那さんの意思の強さには驚いたと話されましたが、山下さんは、妻の協力なしでは達成できなかったでしょうと言。

成功の秘訣を尋ねたところ「無理せずあせらず毎日続けること。近所の仲間と趣味のカラオケでストレスを発散し楽しみながら取り組みました。がんばれば、だれでもできる。途中で諦めないことです。今年から毎年健診を受け健康管理に努めたい」と話されました。

さあ、メタボと診断されたみなさん無理なく楽しく解消！”きばって”みませんか～

飛び出せ20代!

みんな原石

宝石になる世代!!



氏名 吉岡 克倫さん (23歳)
生年月日 S61. 1.26
職場 野方保育園
趣味 野球, ボウリング
好きな音楽 G R E E E E N

なんでもメッセージ!

日々野方保育園の子供達と体操などして奮闘中。子供達のパワーに負けないよう元気いっぱい頑張りたいと思います。最近体づくりで野方の社会人野球チーム(グッティーズ)に入り県大会を目指して毎週火曜日ナイター練習(野方グラウンド)でいい汗を流しています。また野球だけでなく地域の活動にもグッティーズメンバーで積極的に取り組んでいきたいです。グッティーズ最高!
(追伸 現在マネージャー募集中)