HEALTH

みんなで健康経営

全社安全衛生委員会　秋山 香

生活習慣病を見事に改善した"営業企画室 滑川恵三さん"に、「なぜダイエットを始めようと思ったのか」「実際に何をしたのか」をお聞きしました。健康のために何か始めたいと思っていても、「なかなか一歩を踏み出せない」という方も多いのではないでしょうか。滑川さんの経験には、健康改善への一歩を踏み出すためのヒントやメッセージがたくさん詰まっています。ぜひご覧ください！

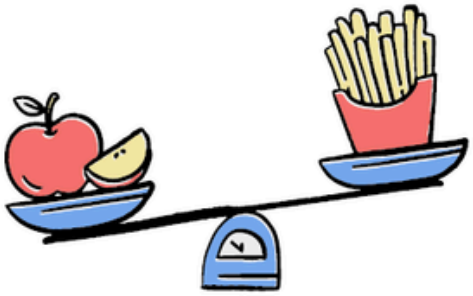
はい！私は糖尿病です！！
この数値でも私は病院に行きませんでした！「自分は大丈夫！」「ちょっと運動すれば落ちるでしょ！」
亡くなった友人に生前、お酒を飲んだ後の浮腫み方が普通じゃないから病院に行った方が良いと言われたことをふと思い出し、恐るおそる病院に行き先生から「入院レベルですね」と笑顔で言われました。
その時、思ったのが「絶対ヤダ！」先生！なんとか他の方法はないですか？…そして先生との約束を続けています。

〔大前提〕
無理をしない！
長期戦になるので、挫折してしまうことが一番NGです。

	MAX〔病院受診時〕		Min〔ちょっと前w〕
血糖値	277		119
HbA1c	10.8	―	6.3
中性脂肪	420		173
LDLコレステロール	231		135
体重	80		64

〔10の約束〕
① 朝食は好きなものを食べてOK
　ただし、昼・夜と少しずつ量を減らす
② 野菜を全部食べてから主食を食べる
③ 味噌汁・漬物・サラダなど、必ず野菜を食べる
④ よく噛み、急いで食べない！食べ物に感謝していただく
⑤ 夜はお米を食べず、オートミールや野菜でお腹を満たす
⑥ 栄養成分表示を確認して食品を選ぶ
⑦ できる限り体を動かす
　（まいばすけっと様の配送は良い運動になりました）
⑧ お風呂にゆっくり浸かる
⑨ ビールは2杯まで
　（私は晩酌しませんし、家では一滴も飲みません）
⑩ 数値が少しでも悪化したらタバコをやめる
　（私は、血圧正常、血管は健康な為）

〔やめたこと〕
菓子パン、栄養ドリンク、甘いジュース、甘いお菓子、油っこい食べ物
※無糖のジュース・お菓子や、油を控えた料理は食べています



好きなものを朝にしか食べないルールにすると朝起きるのが楽しみになります！違和感があるのは最初の１週間程度で、今では朝が待ち遠しくて寝る前からワクワクしています！悪しき習慣を、良き習慣にするだけで健康になれます！
皆さんも、できることから行動してみましょう！

営業企画室 滑川恵三