

事例1 『速歩で内臓脂肪減少！』

浩二さんの場合 38歳男性営業職

(1) 身体活動量を増やすためのきっかけ

浩二さんは高校までは部活で運動しており、体力には自信があった。社会人になってからは運動する時間がなく、仕事上のつきあいも多いためか、体重が25kg増加(60kg→85kg)した。折しも職場の上司が心筋梗塞で入院、自分自身の健康が少し心配になってきた。階段を3階まで上ると息切れがするし、同僚に軽々と追い抜かされたことも気になる。健康診断後の保健指導で、「このままでは生活習慣病になってしまう危険があります。」と言われ、減量を思い立った。

(2) 身体活動量を増やすための工夫

これまでもときどきジムに通ったこともあったが、仕事の都合で行けない日が連続と挫折することを繰り返していた。同僚の勧めもあり、車通勤をやめて電車で通勤することにした。駅から会社までの往復30分を少し息があがるくらいの速さで歩くことを日課とした。

歩数計を身に付けて1日1万歩を目標に歩き、歩数をパソコンに入力し、グラフをつくることにした。

毎日体重を測定し、ウエスト周りに注意するとともに3ヶ月で5kgの減量目標を立てた。

食生活面でも早食いをやめ、揚げ物を減らす、野菜を食べる、缶コーヒーを無糖に変えるなどの改善を行った。

〔浩二さんの運動プログラム〕

30分間の速歩 週5日	$4 \times 30 / 60 \times 5 = 10$	個
-------------	----------------------------------	---

(3) 3ヶ月後の結果

毎日歩行を心がけたことによって、1日の平均歩数も5,500歩から1万歩に増加し、体重は4kg減少した。

減量効果も出始めたところであるので、ぜひ続けたいと思うが、汗かきの浩二さんは、夏場に歩くのは苦手で、雨が降る季節も運動しなくなってしまう。

汗臭くなるため仕事に支障をきたす朝の運動はしばらく中止し、帰りにもう一駅分歩くか、冷房のきいたジムへ寄るか、思案中だ。