



職場の
元気さ〜ん



新企画!! 教えてください! 元気のひみつ

甲府駅にある信玄像



ウォーキングをはじめて、 糖尿病予備軍を脱出! 好きなお酒は減らさないで、 しかも健康的なその改善方法とは?

単身赴任になり、お酒の量が2倍になってしまった三村さん。健康診断で「高脂血症-要治療、血糖値-要精密検査」という結果をもらったことで危機感を覚え、2ヶ月後にはなんとコレステロールがやや高めながら、血糖値は平常値までに下げたというから驚きです。気になるそのコツとは?

ウォーキングをはじめたきっかけは?

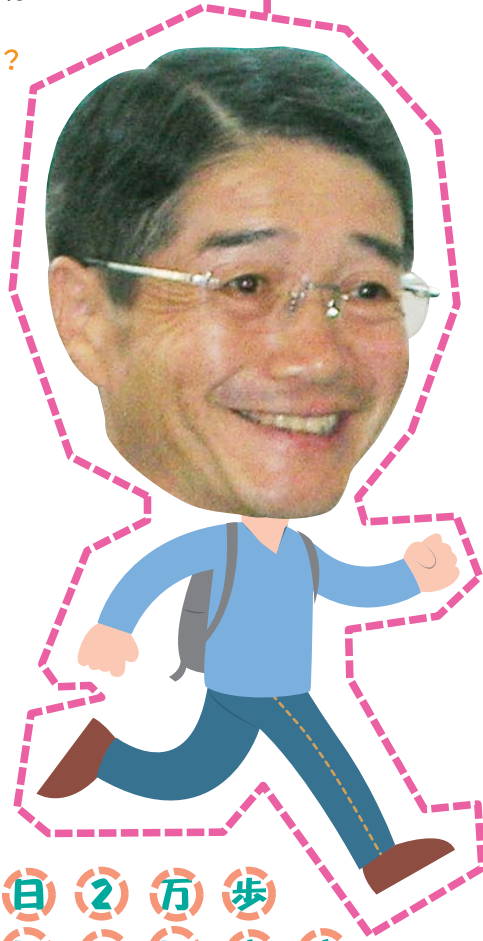
最近よくのどが渇くなど思いはじめたころ、会社の健康診断で「高脂血症-要治療、血糖値-要精密検査」の結果をもらい、医師に薬を飲まないで改善する方法を相談したところ、ウォーキングを勧められました。

お酒の量は減らさないで、ウォーキング2ヶ月で糖尿病予備軍脱出に成功されたそうですが、どんな場所を歩いていたのですか?

開始当時は毎朝、出勤前に自宅周辺の川の堤防、公園を数周回り50分程度歩きました。仕事も歩くことが多いため一日12,000歩ぐらいです。こんな程度ですが毎日継続して歩きました。

毎日続けるコツは何ですか?

毎日同じ道を歩いていると顔見知りもできますが、飽きてしまいますので、少しずつ歩くコースを変えて新鮮さを出すことです。



1日2万歩
歩いていきます

横河エレクトロニクス・マニファクチャリング株式会社
甲府第3製造部2Gr 三村 義久さん (56歳)

平日は、出勤などで歩くことができますが、土日などの休日は、どうしていましたか?

単身赴任なので、朝起きて自宅周辺を50分歩いたあと、家族のもとへ帰り農作業をしています。ですから、休日は、少し歩数が減りますね。あまり根づめないのがいいと思いますよ!

食事に関して注意したことは?

自炊をしていますが、特別なことは何もしていませんよ。週末は妻の手料理を食べて、平日は自家栽培の野菜と少量の肉や卵、豆腐を使った料理を自分でします。しいて言えば、昼食の社員食堂で“ヘルシーメニュー”を選んで食べていたぐらいですね。カロリー計算されていて魚や野菜中心の定食です。体重は、3kg減りました。でも好きなお酒の量は、変えませんでした。

お酒のために歩いているんですか?

そうとも言えるかもしれません。(笑い)

現在のウォーキング状況は?

慣れたころから、朝、自宅近辺を50分に増やして、車通勤していたのを自転車にし、それを更に歩きへ変えて自宅から会社まで朝20分、帰りに20分で現在一日20,000歩ぐらい歩いています。

今では、のどの渇きもなくなり健康そのものです。

みなさんへおすすめします!

健康を維持するためには、やはり適度な運動と食事が大切だと思います。ウォーキングも継続しなければ効果はありません。はじめから目標を高く持たないで、できることから始めて、とにかく毎日続けることです。



横河電機株式会社
生産事業部甲府事業所の皆様
お忙しいなか取材のご協力ありがとうございました。

募集

職場の元気な人

自薦他薦募集。簡単な推薦文を記入の上、下記へお申込み下さい。採用の方には粗品を差し上げます。健保職員が職場を訪ね取材します。

●こんな人募集します

ストレス解消法や趣味をお持ちの方・運動をしている方・健康にいいことしている方等。

応募規定：簡単な推薦文に会社名(職場)、氏名、電話番号を明記の上、送付お願いします。

送付先：横河電機健康保険組合
〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32

ロケーション：M76-2

担当：武田 外線0422-52-5521
横河電機株式会社 内線731-26475