

# スポリハニュース

特集!! 夏まで3キロやせよう!!

☆結果報告☆

9月号

平成21年8月発行

まだまだ暑い日が続きますが、さすがに朝夕は涼しくなりましたね。いかがお過ごしですか？

5月から8月までの3ヶ月間、「夏までに3キロやせよう!」という企画にたくさんの参加ありがとうございました(^v^)

自分の体重を日々観察し、測定をすることを習慣化していこう! ということで希望する約30名の会員さんがチャレンジしました。

参加ルールはとても簡単で①スポリハに来たら、体重を測り自分で表に記入する。

②無理をしない。③いつ始めてもやめてもOK の3点でした。

タイトルは「3キロやせよう!」ですが、スタッフは3キロにまったくこだわっていませんでした。なぜなら、体重が100kgの人と45kg前後の人の3kgはまったく違うからです。測定することへの意識づけを大切にしたいだったので…。

その結果ですが、26名の方が終了され、平均**-2.1kg**のダウンでした。そして驚いたことに、アップした方はいませんでした。すごいですね!!



3ヶ月の限定であることや、みんなで挑戦したことなど、いろいろな理由は考えられますが、毎回、体重を測ることにより「体重をふやさないよう!」と**意識したこと**が一番よかったのかもしれない。

最近読んだ本に、「毎日測定をすると、気にする人は1グラムの増減で一喜一憂してしまうので、週に1回、同じ時間に測定するのがいい」と書いてありました。

それも一理ありますね。毎回測定してもよし、週1回同じ日に測ってもよし。

性格や生活スタイルに合わせて工夫してみてください。

大切なことは、今の自分の体重を知っていることかもしれませんね。

現在の体重が分からない方、何ヶ月も測定していない方、さっそく測ってみましょう。

そして定期的に測る習慣をつけて、自分の体重管理をしていきましょう!!

1年に1回  
女性限定で骨密度測定が  
無料でできます。

ご希望の方はスポリハスタッフまで。

病院報「ちょっこしい話」より加筆編集

木島病院 健康増進施設 スポーツリハビリきじま