



神奈中情報通信

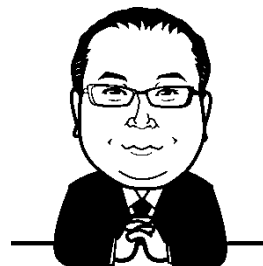


(株)神奈中情報システム TEL:0463-22-8804 FAX:0463-22-8816

■■この「神奈中情報通信」は、私たちと何かのご縁があったかたにのみ、差し上げている通信誌です。■■

◆2月にタバコをやめた私は今…◆

こんにちは！お世話になっております。神奈中情報システムの大森です。今回は私が担当です。よろしくお願いいたします。



さて、実は今年の2月に、私はタバコをやめました。30年以上吸い続けてきたタバコを、禁煙外来に行ったりしたわけではないのですが、あるときふと「もういいか」と思って突然やめました。

もちろん、30年以上吸っていたタバコですから、やめるとなると口が寂しくてしょうがありません。とくに最初の1カ月は、その寂しさを紛らわすために食事量も増え、また間食も増え、あっという間に体重は15キロ増…(汗)。

110キロを超えてしまい、足先に手が届かなくなり、パンツも靴下も妻に履かせてもらうという惨めな姿になってしまいました…。

ただ、せつかくやめたタバコでしたので、口寂しくなっても、また、パンツや靴下を自分で履けなくなっても、マラソンで走り続けるかのごとく、あと1日だけ、あと1日だけ禁煙を試してみようとやってみました。

ときどき夢の中でタバコを吸っていることもあったのですが、吸ってしまった…と、思って目が覚め、夢で良かった…と、そんなことが何回かありつつ、タバコを吸わない生活に慣れていきました。

そして、私はタバコをやめてから4カ月たったときに人間ドックに行ってきました。これはもう健康体になっているに違いないと思い、3年振りにフルオプションで体のすみからすみまで調べてもらいました。すると、いろいろ数値は改善されていたの

ですが、食べ過ぎにより、血糖値がアップ…。さらに、胃に影があるからかかりつけのお医者さんのところで、ちゃんと調べた方がいいと、紹介状まで書いていただくことに…(汗)。

後日、改めてかかりつけのお医者さんのところで (2枚目へ→)



(続き→) 調べてみると、胃は何の問題もなく一安心だったのですが、やはり、血糖値がこのままではまずいとのこと。食事の改善と、それから有酸素運動をするようにお医者さんから指導を受けました。

私は、禁煙はそのまま継続しながら、まず夕飯の炭水化物を半分にし、炭水化物ダイエットを決行。また、間食をなくすのは難しかったので、カロリーゼロの寒天ゼリーを食べ口寂しさを紛らわせ、さらに、血液をサラサラにするために、タマネギスライスや、これまで絶対に食べなかった納豆を積極的に食べるようになりました。

また、運動の面では毎週土日に時間を見つけ、2時間半くらいかけて家の周りを10キロくらいウォーキング。すると、体重がどんどん減っていき、あっという間に10キロ減！パンツも靴下も自分で履けるようになりました(笑)。

ところがです。体を動かすことにだんだん慣れてきた私は、アスリートの血がさわぎ、ウォーキング途中に階段や坂道ダッシュ！また、毎日の風呂上がりには腹筋200回にスクワット200回！さらに、トレーニングジムに行ってはバーベルをやり、プロテインも飲んでと、筋肉がどんどんついていき、せっかく減った体重が、またも

増えてきてしまいました…。



禁煙がきっかけとなって体のことを意識するようになり、健康体を目指すようになったのですが、最近、ちょっと違う方向に自分が進んでいるような気がしています…(汗)。

◆発行者コラム◆

今回もまた最後までお読みいただき、どうも有難うございました！ウォーキングを始めたのが、ちょうど夏に入るときでしたので、みるみる日に焼けていくは、筋肉はついてくるはで、まるでライザップのビフォアアフターでした(笑)。あと半年も継続すれば、リアルライザップになりそうな予感もしています(笑)。大森

■この通信がご不要の方は1枚目をそのままFAXしてくださいませようよろしくお願いいたします■

【発行元】

 株式会社
神奈中情報システム

バス事業者、旅客・貨物輸送事業者が求めるシステムの構築から運用までをサポート！

株式会社神奈中情報システム

〒254-0811 神奈川県平塚市八重咲町7番35号

TEL: 0463-22-8804 FAX: 0463-22-8816

発行責任者: 神奈中情報システム

