



# 神奈中情報通信

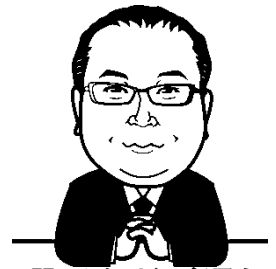


(株)神奈中情報システム TEL:0463-22-8804 FAX:0463-22-8815

■■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。■■

## ◆体重が108キロもあったので…。◆

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。よろしく願いいたします。



さて、私は今年の1月1日から痩せようと思っいろいろな活動を始めています。もともと3年くらい前まで、レスラーやK-1の若手の選手などが通うジムで私も体を鍛えていました。ただ、150キロのベンチプレスをやっていたときに肩が外れてしまい、痛みもあってそれ以来、鍛えるのをやめてしまいました。

すると、毎日のように帰ってごはんを食べてからの、お菓子&炭酸飲料&アイスクリームで、どんどんどんどん太っていき、なんと108キロまで増えてしまいました。体が重たくなると、まず膝がおかしくなり階段が辛くなります。そして、膝をかばっていたら足首に来て、足首をかばっていたら腰に来てと、下半身がダメになっていき、これはちょっと痩せないとまずいなあと思っていました。

また、昨年人間ドックを受けたところ、10カ所くらい脳梗塞のあとがあるとのこと…(汗)。脳動脈だとアウトですが、毛細血管の先がそのような状態で、年を取ると多いらしいのですが、ただ普通の人よりは早くて多く、お医者さんからは「このままいくと70で認知症になるよ」と、言われてしまいました…。

さすがにまずいなあと思った私は、ちょっと改心して年明けから運動をしようと思いました。そして、とりあえず道具を買った方がやるだろうと思い、1月1日に百貨店の初売りに行き“腹筋台”を購入しました。

さっそく1月1日から毎日100回ずつ腹筋をやっています。最初の1週間はきつ



かったのですが、いまはもう慣れました(笑)。また、急激に痩せさせるには、これだけではダメだと思い、土日は近所のジムに行って3時間のトレーニングと、ウィークデーも1日だけグループのスポーツクラブに行って3時間のトレーニングを(2枚目へ→)

(続き→) するようにしました。すると、わずか1週間くらいで108キロあった体重が102キロまで落ち、ウエストも7センチくらい痩せました(笑)。

ただ、トレーニングを続けていく中で昔のことを思い出し、また、3年で肩も再生されていたので、ジムでは重いものを持ち上げたり懸垂をしたりして、逆に筋肉がついてきてしまいました。また、家にプロテインがいっぱいあるので、それを飲んでいたら、100キロまで落ちた体重がまた戻り始めています…(汗)。

お腹は凹みズボンはいよいよ楽になったのですが、胸囲や肩周り、首周りがどんどん太って服が入らなくなり、5つあったスーツのうち3つが入らなくなりました…。そして、ウソのような話ですが、下着のTシャツを着た状態で腕を曲げたときにあれだけ伸びるものが、ビリビリッ!と音を立ててやぶけました。まるでマンガです…。

続けているトレーニングと、いま流行りのコンドロイチンのおかげで膝も良くなり、足首も腰も改善されました。最近、めっきり鏡の前に立つことが多くなった私、トレーニングのやりすぎで心臓が止まらないように気をつけたいと思います。今はとにかく首周りが苦しいので、早くネクタイが取れる季節にならないかなあと思っています(笑)。



### ◆発行者コラム◆

今回もまた最後までお読みいただきましてどうも有難うございました! 神奈中情報通信第6号はいかがでしたでしょうか? さて、家にプロテインがたくさんあったのは、大学生の息子がいまアメフトをやっているためでした。先日、そのアメフト部の保護者会があったのですが、うちの息子がまだ2年生にも関わらず、私が保護者会の会長をやることになりました。また、昔取った杵柄でアメフト部のヘッドコーチから筋トレも見てもらえませんか? と、サブコーチにも任命されました(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】

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: 0463-22-8815

発行責任者: 神奈中情報システム

株式会社  
神奈中情報システム

