



# 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。■■

## ◆コロナが終息する頃には…◆

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、新型コロナウイルスの感染者が全国的に減少し、緊急事態宣言も解除され、ようやく、他県への移動も緩和されるようになりました。

私自身、ここまで長期間、外出を自粛した経験はありませんでした。土日祝日はずっと自宅。自分の部屋のない私は、自宅に居場所がなく、家にいるのが嫌でウィークデーは出社しておりましたが、今まで仕事や遊びで当たり前のように外出をしていたのが制限され、毎日がとても淡泊でした。

妻からは、水槽の中でずっとじっとしているカメのようだねと言われておりました。餌を食べるときにだけ動くカメ。そして、この自粛期間中、食べるときだけ動く生活を送っていた私は、不健康に…。ようは体重が増えたということです。

食事が不規則で大量に食べ、家なのでお菓子もどんどん食べ、寝る前にアイスクリームも食べ続けたところ、体重だけでなく、血糖値まで上がってしまいました。

毎月、血圧の検査でお医者さんのところに通っています。これまで、お医者さんから「太っているのに、血糖値は上がらないねー」と、不思議がられていたのが、ここに来て急上昇。「このまま行ったら死んじゃうよー」と、釘を刺されました…。

私自身、自覚もありました。最近、ズボンのバンドが厳しくなり、また、ワイシャツも大きいサイズではあるのですが、ウエスト周りが絞られたデザインで、ボタンが厳しい…。妻からは、ミシュランタイヤのあの白いキャラクターである、ミシュランマンになっちゃうぞと、脅されております。



ウエストが太れば、胸囲は垂れ、また、脚の力が全くなくなってしまい、もうエスカレーターやエレベーターがないと、上の階にたどり着けなくなってしまいました。（2枚目へ→）

(続き→) また、体中の関節が動かない上、痛いのです。腰は回らず、膝はボキボキ、肩凝りはひどく、頭痛もして、さらに、体重がのしかかるせいで、足首が痛く、朝、起きたときに立ち上がれず、ガクガクと生まれたての子馬状態…。

さすがに、私も反省しまして、60歳前なのにマズいなど、このまま老人になってしまうのではという恐怖心も芽生え、運動と食事療法を始めました。

運動は、腹筋を10回×5、スクワットを10回×5。あとは、関節が痛いので、首回し、腕回し、腰回し、足首回し、手首回しとやっております。本当は、走ったり歩いたりの方が、脂肪も燃焼しているのですが、ただ、今はマスクをしてやることになって、呼吸困難で倒れるリスクがあるので、自宅でできることをやっています。

食事療法は、夜だけですが、まず、白米をやめました。そして、麦かスーパーフードの「そばの実」を、これはロシアのバレリーナが皆食べていると言われるもので、それを大さじ1食べます。それでちょっとお腹を膨らませ、そして、あとはサラダ。それから、今まで苦手な口にしてこなかった酢の物。妻に言って量を減らしてもらい、腹六分目で終了。もちろん、お菓子とアイスは食べないという過酷な食事療法をしております。あと、血糖値を下げるのに水を飲むのがいいということで、水は1日1リットル以上飲んでいきます。

せつかく、コロナにもかからず来ておりますので、なんとか、コロナが終息する頃には、普通の身体に戻りたいと思っております。

## ◆発行者コラム◆

妻や会社の人に、この事を話すと、「そういうのになったらすぐ急にやるんだから」とか、「絶対に長続きしない」と言われるのですが、天の邪鬼な性格のため、そう言われれば言われるほど、やってやろう！という気持ちになります。コロナの終息が先か、私が痩せるのが先か。またご報告させていただきます。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

〒254-0034 神奈川県平塚市宝町3番1号

平塚 MNビル11階

TEL: 0463-22-8804 FAX: 0463-22-8815

発行責任者: 神奈中情報システム



大森



米山