



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。■■

◆これはまさにコロナ太り…。◆

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、先日、社内で異動する者、昇進する者への辞令の交付があり、その場に立ち会ったのですが、そこでびっくりしたことがありました。

私たちの会社は、オフィシャルな場以外はネクタイをしません。この日、久々にネクタイをし、背広を着てボタンを止めようとしたところ、なんと、ボタンが閉まらなかったのです。ここまでお腹が出てしまったのか……と、さすがに衝撃を受けました。

現在、私の体重は3桁ありますが、それにしても、お腹がここまで出るのはおそらく人生初。ここ1年での変化なので、これはまさにコロナ太りです。

まず、ジムに通うことがなくなりました。コロナのニュースが出始めた頃からジムは危ないとよく聞き、どうしても行くことができずにあります。息子がパーソナルトレーニングのジムに通っていますが、そこまでお金を掛ける気にはなれません。

ならば歩こうと思い、ウォーキングをしたこともあったのですが、3桁の体重が膝に重くのしかかり、歩く度にポキンポキンと乾いた音が鳴り、それも断念。日常生活で歩けばいいかもしれませんが、ちょっとした買物にも車を使い、駅のホームでも階段ではなく、すぐにエスカレーターの方に足が向いてしまいます。

ジムがダメ、ウォーキングもダメなら、自宅で筋トレ！それも足(膝)に負担が掛からないところからやっといこうと、腹筋をすることに。今、YouTubeでは、筋トレ動画が無数にありますので、それを参考にやってみることにしました。暑苦しいマッチョな

男性が公開しているものではなく、若い女性が解説している筋トレ動画を選択し、その女性の動きに合わせて腹筋をするのですが……。全くついていけません。あんなに涼しげな顔でやっているのに、私はもう腹が切れるくらい痛く、しまいには（2枚目へ→）



(続き→) 腹がつり、軽い肉離れを起こしました。結果、背筋をピンと伸ばそうとすると、すぐに腹がつる状態に……。さらに、寝ながらのトレーニングで、腹筋を鍛えているはずが、なぜかそこで肩を痛め、もう満身創痍です……。

気がつけば、私も今年の暮れで還暦を迎えます。還暦前なのに体がボロボロで、私はこのままお爺さんになっていくのか……と、ちょっと心配しています。

また、今回コロナで、飲食店の時短が行われていますが、それもまた、私には影響しているようです。宴会や会合はなくなりましたが、ただ、会社の仲間と4人くらいで、仕事が終わってから会社の近くに飲みには行っています。そこで、お店が8時に閉まるとなると、お店に着くやいなや大急ぎで注文し、すごい勢いで飲んで食べてと。食事の仕方としても、あまり良くはありません。さらに、8時にお店を出ると、9時には家に着いてしまい、そこから、さらに夕飯を食べてしまうというのが習慣になってしまいました。

今、世間では、「まん防、まん防」と言われていますが、私にとっての「まん防」の「まん」は、「蔓」ではなく「満」、肥“満防”止です。基礎疾患はない私ですが、この状態でコロナはちょっとマズいと思うので、夏までになんとかしたいと思っている今日この頃です。

◆発行者コラム◆

先日、家の近くのショッピングセンター内にある有名ジーンズメーカーのショップが閉店に伴う在庫一掃セールをしていました。通常1万円以上するものが3千円で売っており、私は2本買いました。ところがです。家に帰って履こうとしたら、ボタンが閉まりません。試着も脚だけ通し、最近のはストレッチもきいているし履けるだろうと決めてしまったのがいけませんでした。在庫一掃セールで買ったジーンズが、現在、家の中で在庫状態になっており、妻からはバカにされております……。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】

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

株式会社
神奈中情報システム



大森



米山