

健康コラム「目指せ 現状維持！（あわよくば改善…）」

特段、健康的な事をやっていない私がコラムを書くのは恐縮ですが・・・

4月に入り定期健康診断の時期となりました。（千葉地区は4月に健康診断があります）
毎年、健診項目のある数値だけは基準値から外れて、数年前にタバコもやめ、毎日
愛飲していた甘い飲料も断ったのに、これ以上何をすれば？と思いつつ月日は流れ・・・
中高年真ただ中に突入した現在、考え方を変えて「現状維持」を目標にしております。
健康診断の結果が去年と同じならばOK。衰えが停滞しているという考えを持つよう
になりました。（良いのか悪いのかは別として）

とは言え、自称・面倒くさがり屋の私は、健康的な活動をするのも気が重い。
そもそも何をしようかと考えるのも面倒くさい。

そんな私でもやっている事は・・・

●会社が企画してくれる健康的なイベントに積極的に参加する

⇒面倒くさがり屋の私を、煽るようにやる気にさせてくれる仲間が同じ事務所に居ます。
いつもありがとう！

●素材の味を楽しむ

⇒面倒くさがり屋の私は、調味料を取りに行くのですら面倒くさいので、調味料摂取は
少なめです。

●寝る＞食べる

⇒休日に変な時間に腹が減った時、少しでも眠気があれば食うより寝る。
寝たら空腹も収まるので、過剰なカロリー摂取が抑えられます。

他にも無意識でやっている事はあるかもしれません。

このコラムを書いている最中、暫く体重を計っていないと気付き計ってみたら・・・

去年の結果と比較して1.3kg減（`・ω・´）b ※健診結果では無いので非公式
他の結果も現状維持できていると良いなと思っております。