



ちりも積もれば山となる

北病院外来 看護師
糖尿病看護認定看護師

前田 るみ

今年も早1か月が過ぎました。今年こそ痩せる！と年頭に固く誓ったにもかかわらず、気が付くとお正月太りのまま。

これではいけないと運動や食事にチャレンジしたにもかかわらず既に挫折したという方はいませんか。今年は無理せず少しずつ長く続けられることから始めてみませんか。

- ①背筋を伸ばしてお腹をへこませ姿勢を意識する
 - ②座るより立つ時間を増やす
 - ③体重を毎日測る（できればグラムも測れるデジタル体重計）
 - ④食事は野菜から食べる（食べ始めからごはんなど主食を食べるまでに10分以上あると効果的）
 - ⑤夕食ではごはんなど主食を減らす。
- 塵も積もれば山となる、私も実行中です。

