

酒とパソコンと少々のミルク

生活習慣病

親しい人たちを我が家に招き、春の山菜を嗜む会を催しました。参加者のひとり、H氏は小林市在住、えびの市の我が家までは、16km以上ありますが、3時間かけて歩いて来られました。

H氏とは同年齢ですが、引き締まった身体は素晴らしいですね。それに引き替え、ぽっこりお腹で、二重あごが目立ち、昨年より5kgも肥ってしまった情けない体型となってしまうと、しかも腰痛まで抱える私は、「これではいけない」と思った訳です。

しかし、思いとは裏腹に、連日の晩酌と運動不足で、悪い流れを食い止めるのは容易ではありません。

日は移り、先日夫婦で人間ドックを受診しました。今回の人間ドックはちょっと奮発して、熊本市の病院で受診しましたが、素晴らしい検診施設で大いに満足したところです。

検診結果は、予想どおりの夫婦そろってのメタボ、基本的な生活習慣が共通ですので、当然の結果ですが、妻は酒を飲まないこと、私より若いことから、その分私の方が深刻度は高いのでした。

保健指導、栄養指導もあり、持病についての注意は当然として、まずは体重を落とすように指摘されたのであります。

さて、これからどうしましょう。これまでも何度か減量に挑戦したことはあるのですが、一応の成果は出ても、知らぬうちにまた元通りに戻ってしまうことの繰り返しです。これが、生活習慣病の厄介なところですね。

「これまでの積み重ねの上に現状があります。現状を変えたければ、今までのやり方を変えなければなりません。」あれ？、これは経営コンサルで私が良く口にするセリフですよ。そうなんです。やり方を変えなければなりません。体重を落とすために、何に、どのように取り組むべきか。

これをクリアできなければ、経営コンサルタントの名が泣きます。

人の行動を変えるためのコツとして、変えざるを得ない環境を作ることが有効ではないでしょうか。つまり約束事を実行できない場合は自らにペナルティを与えればよい。

まず、一つ目の工夫。我が家には「へこき貯金」なるものがあります。リビングで屁をすると100円のペナルティです。「へこき貯金」は昨年始めたのですが、うっかり屁を放つと、連れ合いがにこにこして、「毎度ありがとうございます」と貯金箱を指さすのです。お金が貯まれば、外でちょっとした御馳走をたべます。家族円満につながっていますよ。

今年に入り、「へこき貯金」がバージョンアップしました。ダイニングテーブルの上に物を放置すると、これも100円。おかげで、これまで散らかりっぱなしのリビングが随分すっきりしてきました。

これに今回、減量のペナルティを追加しました。順調に1日100gのペースで減量すると、標準体重まで157日掛かります。朝一番に計測し、1日100g減量できなかった場合は100円のペナルティを与えましょう。

ところが、何と、減量二日目の今日は昨日より400gも増えているではありませんか。早速100円のペナルティです。先は厳しいですね。

二つ目の工夫。自分が減量中であることを公に宣言することです。この原稿を書くことによって、読者の皆さんが監視してくれます。これで目標を達成できなければ、私は大恥をかきます。このプレッシャーはなかなか有効とは思われませんか。さらに、インターネットでも減量を宣言。もう、後には引けません。

(成光昭男)