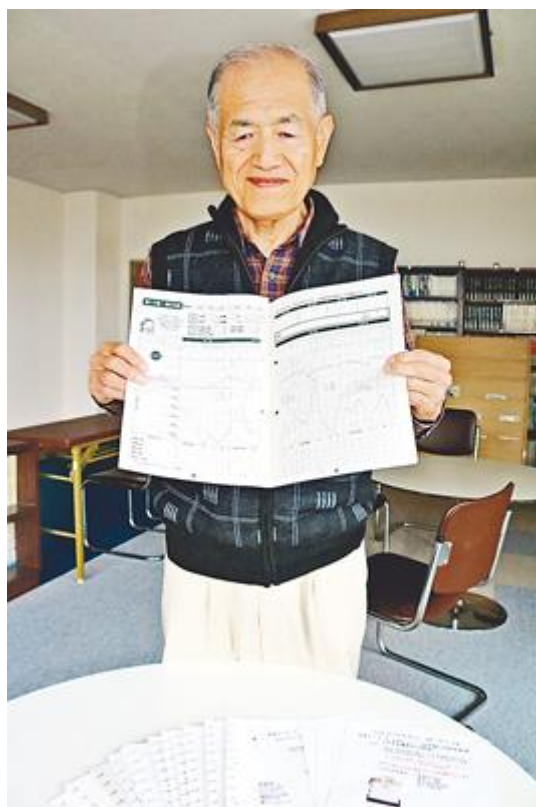




滑川市早月加積地区 2017年5月19日

体重や歩数7年記録 滑川の四十内さん

6月成果を発表



滑川市追分の四十内（あいうち）政春さん（75）は7年近くにわたり、
体重や歩数をノートに小まめにつけ、グラフ化している。健康維持に役立

った体験を6月、地元住民に発表する。

2010年の健康診断でメタボリックシンドロームの危険性を指摘されて以来、万歩計をつけて散歩し健康状態を細かく記録。「グラフは日々の変化が分かり、モチベーションになる」と言う。体重が前日より増えると、歩く距離を延ばしたり食べる量を減らしたりし調整した。

1冊に約7カ月分のデータを書き込み、現在14冊目。中性脂肪や腹囲は適正値になり、体重は7キロ減った。自己流のトレーニング法も考え、毎朝実践するようになった。

6月に地元・早月加積地区の健康づくり体験発表会でステージに立つ。

同年代の高齢者に自身の健康法を参考にしてほしいとの思いがあり「年を取ってからでも生活習慣を変えたり筋肉をつけたりできる」と話している。