



# 燃えろ! スリムマン

どうする?  
リバウンド

商社につとめるバリバリの熱血営業マン櫻井は、特定健診でメタボと診断され、食事や運動などの生活習慣の改善に努めてきた。今回は、せっかくメタボを脱出した櫻井がリバウンドしてしまう。だれにでもおこりうるリバウンド、どうしたらよいか知っておく必要がありそうだ。

監修  
保健師 中村明子  
(健保連東京産業保健師  
看護師連絡協議会元会長)



※1 しばらく体重を計っていない

減量後の体重をキープするには、減量中と同様、「毎日、体重を計る」ことが大切です。食べすぎた日があったら、翌日調整すれば、体重増加を防ぐことができます。

※2 からだが慣れるまで時間がかかる

体重は、減少期と停滞期を繰り返しながら段階的に減っていきますが、減った体重にからだが慣れる(リバウンドしなくなる)までには、半年以上かかるといわれています。そのため、体重維持のための取り組み\*は続けていく必要があります。\*体重を維持する時期なので、ゆるやかな目標で構いません。

リバウンドしやすいのは、こんなとき	<b>短期間で大幅減量</b>	リバウンドしにくい減量スピードは、1ヶ月1kg程度。急激な減量は、からだに負担がかかり、リバウンドのもとになります。
	<b>停滞期に挫折</b>	ある程度体重が減ると、なかなか体重が減らない停滞期がやってきます。ここで挫折してしまえば、リバウンドのもと。運動を増やすなど、あきらめずに続けていれば、体重も減り始めます。
	<b>生活習慣の改善中断</b>	櫻井さんのように油断してしまったり、環境の変化や過度のストレスなどで、今まで取り組んできたことが続けられなくなることもあります。自分なりにできることを見つけ、ぜひ再チャレンジしてみてください。



櫻井一郎(42歳)  
(主人公)  
社に勤めるバリバリの熱血営業マン。ガタイはいいが、メタボ予備群。妻と息子、娘の4人家族。



荒川弘志(32歳)  
櫻井の後輩で結婚1年目。櫻井の勢いに押されながらも、先輩として尊敬している。素直で仕事もできる頼もしい部下。



佐々木保健師(55歳)  
櫻井の保健指導にあたるベテラン保健師。なんでも聞ける頼もしい存在。ムチャがちな櫻井を温かく見守っている。

