

## 「このまま」からの出発

ペンネーム 白米

僕は、最近になってようやく、メタボリックシンドロームの規定から、片足を出すことが出来ました。結果だけを言うと、約二年で四十キロ近くの減量に成功しました。この減量期間に、一番辛く思ったことは、いつまで「減量」を続けなくてはいけないのか、ということです。ちなみに、今現在もそう思うてしまうことが有ります。でも、この行動を「減量」と捉えるのではなく、「健康志向」だと考えて、継続していく事が、とても重要なのだと思います。

と言うのも実は、僕はこれまでに二度も「減量」に失敗していて、その原因がどちらも無理なダイエットからのリバウンドにあった為です。食事を極端に減らすことで、簡単に落ちていった体重が、それまでの食生活に戻した途端に、驚異的なスピードで元に戻ってしまいました。今考えれば、このようにあまりにも無理があるような過度の「減量」は、リバウンドを誘発するリスクを生むだけで、「健康志向」のそれとは、あまりにかけ離れてしまっていました。それはきっと、きっかけを求めて始める「減量」 - 例えば、数週間先に誰かの結婚式に招待されていて、ドレスを綺麗に着こなしたいので痩せたい、といった短期間の目標も同様で、メタボリックシンドロームの克服・予防とは異なる減量に思えます。

自分の目的地をしっかりと見据えて、出来る範囲の「健康志向」を継続して行き、「減量」を結果として付いてくるオマケだと思える事が、数ヶ月・数年と続けていけるコツなのではないかと思えます。

僕は、体重百二十キロの巨漢からのスタートでした。栄養士の専門学校に通い始める事が理由の筆頭に上がりますが、自分の体を心配する気持ちが、動機の根底にしっかり在りました。十年後、自分の体はどうなっているんだろう、持病の椎間板ヘルニアは悪化しているのか、糖尿病の前兆が始まっているんじゃないか、更にその十年後・二十年後は……。考えるだけで溜息が出ました。「自分の体の事だから、自分が一番良く理解している」と、僕を心配してくれる人に対しても、声を荒げて言ってきた僕にとって、太っている現状が耐え難いものになっていたのです。でも、「減量」の辛さ・怖さを知っているだけに、なかなか行動には移せない。そんな現状にジレンマを憶えてガッカリし、「このままでいいワケがない」と、自分自身に言い聞かせるような形で、半ばヤケクソになって始めました。

初めは、食事の制限をする事で、減量を試みました。

それは、今現在も続けていることで、一番好きな食べ物（食べ始めたら止まらなくなってしまうようなもの）である白米を、うどんやジャガ芋を代わりに摂取することで、極力我慢するというものです。これには、毎食をバランス良く取り、食べ過ぎてしまう習慣を無くそうという意図が有ります。もともと体重量が有りましたから、極端に減らさなくても、最初の一ヶ月で五キロの減量と、想像したよりも簡単に体重は落ちました。それでも、体の重みや気だるさは、腹回りのたるんだ肉と共に、まだ残っているような感覚が有ったのです。

そのまま、食習慣だけを修正しているだけでは、体が馴染んでいかないんじゃないかと

思い、運動にも取り組み始めたのは、それから間もなく - 減量開始から一ヶ月後のことでした。

僕が取り組んだのは、夜間に行うウォーキングでした。考え事をしながらちょこちょこ歩き回る癖があった僕には、ピタリとハマる運動だったようで、すぐに効果を実感しました。日に日に歩く距離が伸び、体もそれに反応するかのよう不思議と軽くなっていきました。食事の制限と併せて規則的に続けることで、体がキチンと答えを出してくれるような気がしました。約二年(二十二ヶ月)で、三十七キロの減量ができたのです。僕は、朝に弱く暑がりだった為、涼しくて歩行者も少ない夜間の運動のほうが、続けていけるように感じて、これを選びました。自分でも続けられる運動は何か、どんな運動であれば(比較的)楽に感じるか。こういった消去法で選んだ運動だったことが、今現在に至るまで、継続して行ってこられた理由なのではないのかな、と考察します。

更に今、垂れ落ちた腹の肉を引き締めようと、苦手な筋トレなどの無酸素運動にも挑戦しています。体重計の数値とは少し違う、実感できる変化を喜ぶことが、チャレンジ精神を奮い起こしてくれたのです。そして、まるで体が要求していたかのように、開始から三ヶ月で、腹に筋肉のラインが見えるようになってきたのです。これまで、まともに腹筋などもしたことが無かった僕が、今では、楽しさすら感じながらやっています。

人によって「減量」を始める理由や、その方法は様々だと思います。それでも、やる気は勿論、工夫しながらやっていこうとする姿勢は、どんなダイエット法にも通ずる要因だと思います。

とりあえずの減量の成功を通じて、「減量」が成功するかどうかではなく、無理なく続けられるか否かで、その減量の方法を選び、続けられることが大切なのではないかと考えます。そして最も根本的なこと、「このままじゃいけない」ということを、本当の意味で理解できる勇気が、何よりも必要なんだと思います。そして僕は、これからも継続して自分の体を考え、この「健康志向」を絶やすことなく抱き続けたいと思います。