

## 継続は力なり



帯広市医師会 いしかわ耳鼻咽喉科クリニック 石川 忠孝

診療中カルテに所見を書いているとき、どうもベルトに腹が乗かっているような気がしていた。そういえば風呂で体を洗う時やトイレで座しているときなど、なんか気になるなとは思っていた。腹をつまんでみると、かなりの脂肪がついていることがわかる、これがいわゆる中年太りというやつだ。仕方ない、ほぼ毎日酒は飲んでいるし、特に食事を減らしてダイエットしようだなんて考えたことはない。

新型コロナウイルス感染症が登場してからというもの、割と暇な毎日を送っていたため、どうも体重が増えていたようだ。昨年1月には人生最大の体重となったため、これは何とかしなければいけないと思い始めていた。朝散歩をするか、あるいは走るかなど考えたが、一人で朝の小一時間もそんなことは面倒くさいし、知り合いにでも会ったなら恥ずかしい。かといってジムに通うことにしても、診療終わりに行ったとしたら夜遅くなるし、最近は夜9時から9時半には寝てしまう身としては、ジム後の食事や風呂の時間を考えると、とてもではないが無理だと考えた。あまり練習などは好きでないといった方がいい。ゴルフも打ちっぱなしなどの練習もしないし、ゴルフ場に行ってもラウンド前のパター練習さえしないのだから、上手くなるはずもない。

考えあぐねた結果、家で朝少しづつやってみようという結論に達し、YouTubeを漁ることとした。「体をやわらくする」「腹脂肪を減らす」「体感トレーニング」「内臓脂肪減らす」「体脂肪減らす」などの検索をすると、すごい数の動画が出てくるのでいろいろと吟味しながら、最初は2、3個のトレーニングをしていき、慣れてくると少し強度のあるものにマイナーチェンジし、種類を増やしていきながら、今に至っている。ただすべて初級者並みのトレーニングで上級者向きのものはありません。

この3か月くらいは、以下のトレーニングをほぼ毎日行っている次第です。

- ① 【起きた直後の朝トレ】 1日中脂肪燃焼する体を作れるかは朝のこの6分間で決まる！  
byまめたまの筋トレ日記 (49万回再生)
- ② 【5分】 お腹・腹周りの浮き輪肉を落とす鬼の筋トレ【腹筋】  
byまめたまの筋トレ日記 (471万回再生)
- ③ 【3分】 背筋トレーニング7種！短時間で腹筋を割る為の最強自重背筋【器具なし】

- byまめたまの筋トレ日記 (14万回再生)
- ④ 【痩せすぎ注意】 14日間でお腹・腹周りの浮き輪肉を落とす筋トレ  
byまめたまの筋トレ日記 (4.8万回再生)
- ⑤ 【お家で有酸素】 60分のウォーキングより痩せる！股関節を使った有酸素運動！  
by美容整体アピアランスTV (38万回再生)
- ⑥ 本気で腹周りの脂肪を落とす脂肪燃焼ワークアウト！【1日3分】  
by Keisuke Hayashi (uFit) (151万回再生)
- ⑦ 【5分間】 プランクチャレンジ！インナーマッスル(体幹)を鍛える耐久戦！  
by CALISLIFE自重トレ (76万回再生)
- ⑧ 腹筋ローラーによる膝コロ30から50回

すべて3から5分のエクササイズです。YouTubeを流しながら、やっていきますが、次に何の種目をやるかわかってくるので、スマホの画面は見ずに耳で聞きながらタイマー的な役割をしているだけです。1種目を20秒から50秒、計5から10種目で行います。どうも同じ種目を延々と続けるのは性に合わないようで飽きてしまうため、違う種目を30秒くらいで変えて行うのが飽きずに続けられる要因のようです。

決して腹筋をシックスパックにしようとか、マッチョに変化しようだなんてことは考えてはいません。あくまでも腹脂肪を減らすという目的のためにやっているだけです。気長に続けていこうと思っています。

この約1年間で、体重は10kg程度減っており、肝機能、総コレステロール値、LDL、HDL、中性脂肪、尿酸値は、すべて正常範囲内です。

今日も酒はうまいし、また明日から少しだけ頑張ろう。

