



# 神奈中情報通信



(株)神奈中情報システム TEL:0463-22-8849 FAX:0463-22-8815

■■この「神奈中情報通信」は、私たちと何かのご縁があったかたにのみ、差し上げている通信誌です。■■

## ◆春の健康診断、その結果は…◆

こんにちは！お世話になっております。神奈中情報システムの大森です。今回は私が担当です。よろしくお願いいたします。

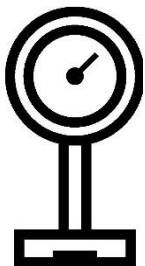


さて、先日、春の健康診断を受けてきました。昨年、健康診断を受けたときに体重がけっこう増えていました。そして、胴回りやら血圧やら、とにかく体重を減らせば全部良くなると先生から言われていましたので、ウォーキングやランニングをしたりして、この春の健康診断までに体重を二桁まで落とそうと思ってがんばってきました。

そして、健康診断の最初が体重測定でした。家の体重計だと最近では三桁を切って99キロ台になっており、その前日の夜に量ったときも、99.5キロでした。それがです。いざその健康診断で体重を量ってみると、なんと100.6キロ！また三桁です…。朝飯を1キロも食べることはありえないと思ったのですが、健康診断の人たちからは絶対にこっちが正しいですと言われ、これからまた汗をかいてがんばらないとなあと思いました。

次に身長です。この身長は歳とともに縮んでいっているのですが、歳を重ねて背骨などが曲がって縮んでいっているのか、それとも、髪が薄くなって縮んでいっているのか、ここ最近では毎年2ミリずつ縮んでいっているため、原因は後者であろうと推測がつきます…。そして、174センチあった身長は、いまでは173センチ台になってしまいました…。

それから視力については、老眼なのか遠くのものや近くのものが見えにくくなっていて、いまでは遠近両用をかけているのですが、視力はなぜか1.2をずっとキープしております。ただこれも、いつも視力計(視力検査計)の1.2のところは、ちゃんとは見えておらず、毎回当てずっぽうで上とか下とか言って、それが当たって(2枚目へ→)



(続き→) しまっているようです・・・。

そして、私がいつも一番ひっかかるのが、血圧です。私は血圧が高く、ここ15年くらい降圧剤を飲んでいるのですが、それでもずっと高かったので2年前にはタバコをやめました。さすがにこれで血圧も下がるだろうと思ったのですが、遺伝もあってか(正常範囲は130台だと思いますが)140を超えてしまっています。当日、血圧を測るときは、なんとか130台を出したい気持ちで、深呼吸をしながら4度挑戦したのですが、緊張していたのかダメでした・・・。

先生からは、今年もまた体重を落とせば全て良くなりますと言われましたので、これからはウォーキングやランニングだけでなく、食事制限もしないとダメかなあと思っています。

### ◆発行者コラム◆

たしか昨年先生から炭水化物を減らすように言われ、米の量は減らしていました。ただ、米を減らすと夜に眠れなくなってしまい、結局、寝る前にお菓子ばかり食べて・・・なんてことになっていました。もちろん、今はそれをやめておりますが、昔から寝る前にアイスクリームを食べることを継続していた私にとっては、なかなかの苦行です。そして、最近始めたのが炭酸水ダイエット。食事前に炭酸水を飲めばお腹がふくれて食事量が抑えられ、ダイエットできると人から聞いて始めました。ただ、子どもの頃からコーラや三ツ矢サイダーが大好きだった私にとって、味の



炭酸飲料ほどむなしなものはありません・・・。これもまたなかなかの苦行で、こないだなんかは炭酸水のプールで溺れる(悪)夢まで見てしまいました・・・。とりあえず、来年春の健康診断で二桁になるようにがんばります！大森

■この通信がご不要の方は1枚目をそのままFAXしてくださいませようよろしくお願いいたします■

### 【発行元】

 株式会社  
神奈中情報システム

バス事業者、旅客・貨物輸送事業者が求めるシステムの構築から運用までをサポート！

株式会社神奈中情報システム

〒254-0811 神奈川県平塚市八重咲町7番35号

TEL: 0463-22-8849 FAX: 0463-22-8815

発行責任者: 神奈中情報システム

