

やってよかった！  
お腹ぺったんこ体操

# お腹ぺったんこ体操でこんなに変化が！！

お腹ぺったんこ体操と生活改善に取り組み、効果があった方の声をご紹介します！

周南市在住 69歳 男性

★約3か月半で★  
腹囲 -6 cm  
体重 -6.2 kg

■H25年に特定健診を受け、特定保健指導の対象者になりました。保健師に生活改善のアドバイスを受けながら、「お腹ぺったんこ体操」に毎日取り組みました。

## 効果

腹囲 88 cm ⇒ 82 cm (-6 cm)  
体重 71.2 kg ⇒ 65 kg (-6.2 kg)  
BMI 23.5 ⇒ 21.5

## 取組期間

平成25年12月中旬～4月初旬（約3か月半）

## 取組内容

**お腹ぺったんこ体操** 12月～2月 1日9回（朝昼夕各3回）  
3月 1日6回（朝昼夕各2回）  
4月 1日4回（朝昼各1回 夕2回）

## 食事

- ①ごはんを減らす 1食220g⇒180gに減らす
- ②かむ回数増やす 1口2回⇒1口ごとに茶碗を置き噛む回数を増やす
- ③塩分を減らす 汁物は、具を食べ汁残す

## 運動

犬の散歩、ウォーキング（各20分）は、以前からの継続

## 感想

これまでテレビで紹介している体操など、いろいろ体操を試してみましたが、こんなに継続でき効果的な体操は初めて。腹囲も体重も減ることができて嬉しい。（毎回ユーチューブで動画を観て実践している）食事指導も同時に受けることができたことが効果につながったと思います。

今後も継続していきたいです。