

やったぜ！減量とシェイプアップ！

老人ホームでの半年で体重・ウェストサイズが・・・

今年（2022年）の6月から7月にかけて本欄でサ高住での暮らしをご報告しました。その中で出入りの不自由な「介護付き有料老人ホーム」で半年間閉じこもっていた結果、体重が増えて**52キロから60キロを超え、ウェストサイズが76センチから90センチ近くになり、折角サイズを詰めたジーンズが全く履けなくなって**しまいました。1974年秋頃から皇居一周のジョギングを開始、以後ジョギングからウォーキング、自宅でのダンベル運動、スポーツジムでの有酸素運動や筋トレなど休まず続けてきた運動習慣も2020年10月の急性虫垂炎による入院をもって中断せざるを得なくなり、退院とほとんど同時に老人ホームに入居したことにより**中断期間は7か月（2020/9/26～2022/4/25）**に及びました。

サ高住に移ってジムに復帰

そして自由に出入りできるサ高住に移ったのが2021年4月21日。23日にお堀端通りのフィットネスジム「フォービー」で再入会手続きを済ませ、26日から**トレーニングを再開**しました。ジムスタッフや親しかった会員たちは再会を喜び、歓迎してくれましたが、**10キロ分太った私の身体を見て皆怪訝そうな顔**をしていました。ジムではよく顔をあわせる辛辣な物言いをする古くからの男性会員は私の身体、特に**醜く出っ張った下腹**を見ながら「**しばらく見ない間に太ったね！何だい、その腹は！！**」と遠慮なく指摘してきました。この男性は私より9歳年下ですが会員歴は古く週に2、3回は通ってきて黙々とトレーニングをしています。筋肉質で下腹部も出ておらずこの男に言われたのでは返す言葉ありません。しかし、この男の遠慮のない一言が私の**やる気に火**をつけました。「**今に見ている。きっと退会前の身体に戻してみせる！**」と。口には出しませんでした。この時心の中で**固く決意**しました。

週に3日ジムで筋トレ、他の日は1万歩のウォーキング

再入会した時のトレーニング・メニューは以下のようなものでした。チェックインは概ね13時半。

1. ウォームアップのストレッチ10分。
2. ダンベル運動20分。

3. マシンを使った筋トレ40分。

4. クーリング・ダウンのストレッチ20分。

シャワーを浴びてチェックアウトは15時半頃。というものでしたが2年前の退会時に比べると運動量がかなり落ちています。この程度の運動ではせり出した下腹を引っ込めるのはもちろん、減量も難しいでしょう。事実私がExcelで記録している日記の2021年9月27日付にはこんな記述があります。「昨年までは楽に穿けていた夏用の白いジーンズがきつくファスナーが閉まらないのには参った。折角3年前の努力でスッキリした下腹部にまた悩まされるとは・・・しかし「身から出た錆」自分で元に戻すしかない」と。そして上記のメニューに以下の運動を加えることにしました。

3の後に

4. 腹筋台で10分間の腹筋運動

5. トレッドミルで45分間のウォーキング。

6. エアロバイクを15分間漕ぐ。

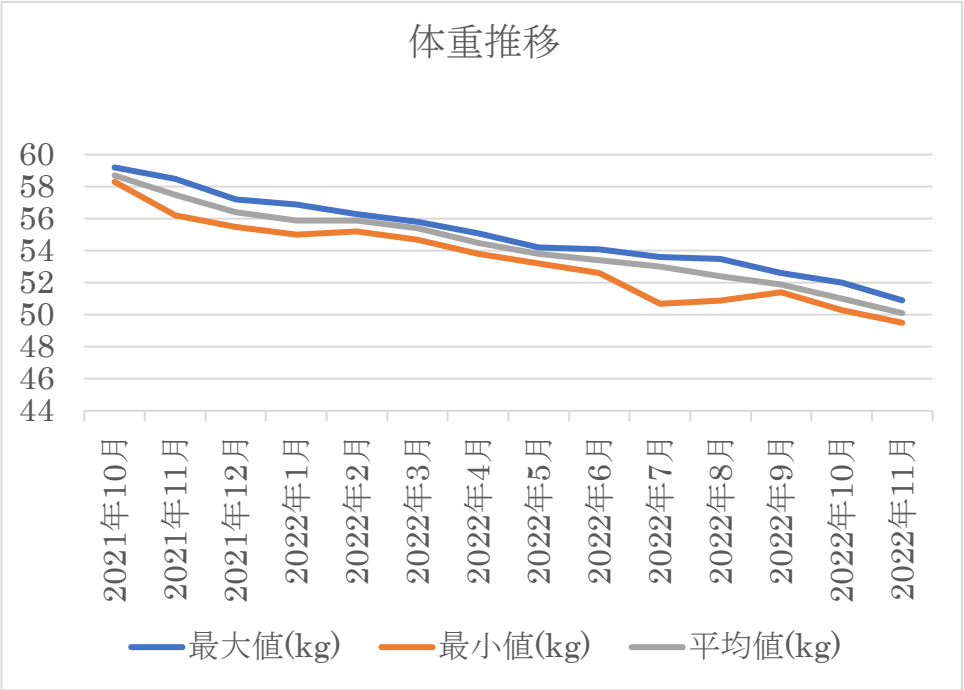
このメニューでしばらく続け、身体が慣れてからはトレッドミルを1時間に、エアロバイクを30分に増やしました。ジムでは平日会員なので月水金の午後に行くようにしました。チェックインは12時半頃、チェックアウトは16時半頃。ジムに行かない火木土日は午後2時間くらいかけて1万歩以上歩くようにしました。もちろん雨天の日は無理をしません。傘を差して歯を食いしばって歩くなんてことは、20年くらい前ならやったかもしれませんが、80歳を過ぎた爺さんのやることではないと心得ているつもりです。

体重10キロ、ウエストサイズ10センチ減を実現

その結果、初めのうちはなかなか減らなかった体重が徐々に減り始め、それに従ってウエストサイズも段々締まって行きました。2021年10月頃には59キロ台でしたが12月には55キロ台になり、2022年11月には50キロ台にまで落とすことができました。ウエストサイズの方は昨年は夏用の白いジーンズのファスナーが閉まらず腹の前で「V字型」になりどうやって腹を引っ込めてみても穿くことができませんでした。それが今年の夏はちゃんと穿けるようになりました。ファスナーも「V字型」だったのが「Y字型」になり、今ではすっきりと「I字型」に閉まっています。5、6年前の下腹部が出ていた時代買った冬用のジーンズのサイズは88センチでしたが、いつの間にかブカブカになっていて今度はこちらの方を10センチ詰めることにしました。こうして今では以前の体型に戻りました。今、つくづく感じていることは次の二つです。

1. 継続は力なり。

2. 練習は嘘をつかず、努力は裏切らない。



年 月	最大値(kg)	最小値(kg)	平均値(kg)
2021 年 10 月	59.2	58.3	58.7
2021 年 11 月	58.5	56.2	57.5
2021 年 12 月	57.2	55.5	56.4
2022 年 1 月	56.9	55	55.9
2022 年 2 月	56.3	55.2	55.9
2022 年 3 月	55.8	54.7	55.4
2022 年 4 月	55.1	53.8	54.5
2022 年 5 月	54.2	53.2	53.8
2022 年 6 月	54.1	52.6	53.4
2022 年 7 月	53.6	50.7	53.0
2022 年 8 月	53.5	50.9	52.4
2022 年 9 月	52.6	51.4	51.9
2022 年 10 月	52	50.3	51
2022 年 11 月	50.9	49.5	50.1



下の紺のジーンズは冬用でウェストサイズは88センチ。上の白いジーンズは夏用でウェストサイズは76センチ。



下のジーンズがブカブカになってしまったのでサイズを78センチに詰めた。白いジーンズのサイズは76センチのまま。