

「楽しそうに」

皆さん、何かを始めようとした時、
得意なことなら手をつけやすいけど
不得手なことは意を決して始めても次が続かない
という経験はありませんか。

私が14年前に中小企業家同友会に再入会した時のことですが
当時、メンバーがFacebookを始めており、
確か、淡路島に合宿する時だったと思うが、
皆さんがリアルタイムに状況をアップしてくれて
新しい時代の到来を実感した事がありました。

それこそ、阪神高速から明石大橋を渡るなどと
写真入りで次々とアップしてくれたのだ。

Facebookを始めたばかりで、
余り、特長を理解しておらなかったのも
SNSの真髄に触れた気持ちになった。

そこで「意」を決して「ダイエット」にチャレンジしたが
当時は174cmだが94kgほどあったので
運動不足は目に見えていたので方法が見えなかったのも、
とりあえず「レコーディング・ダイエット」を思いつき
確か4月のある日、朝食時にパンにバターを塗ろうとした妻に
突然、「パンにはもともとバターが含まれている」と言って
驚かせたのだ。

そして、昼食から、とにかく油分を摂取しないように
ころもを剥がしたり、肉類を少なくしたり
と始めたのだ。

これをカロリー計算して基準値を1400kcalとして
当時は殆ど運動しなかったのも
身体活動レベルの基準値は、「低い」1.50とすると
2100kcalが日常に必要なカロリーとなる。

体脂肪 1 kg は約 7 0 0 0 kcal なので

1 日で 2 1 0 0 kcal を下回った分が 7 0 0 0 kcal になれば

1 kg 減量となると考えて

毎日、エクセルに食べた食材のカロリー数を記録したのだ。

お蔭様で 3 カ月ほどで 8 0 k g を下回ったが、

急激な減量だったので亡き妻が「病気」かと心配したので

それを Facebook に書いたら、

カナダ在住の女性からトレーニングのアドバイスを頂き

ウォーキングを始めたのだ。

歩行による消費カロリーは

$1.05 \times \text{メッツ} \times \text{体重 (kg)} \times \text{運動時間 (h)}$

で計算されるので

歩行速度が 5km/h ならメッツ = 3 ~ 3.5 なので

$1.05 \times 3 \times 80 \times 0.5 = 126 \text{kcal}$

となり

自宅と事務所の道のりを遠回りして 2.5km のコースで

2 往復で $126 \times 4 = 504 \text{kcal}$ としたのだ。

これを毎日続けたので

1 カ月 $504 \times 30 / 7000 = 2.16 \text{kg}$ 減量する計算なので

以後、食べ物を少しずつ増やして 7 4 kg に落として

今は 6 9 kg 台で推移するようになった。

何事も始めるのはカンタンだが持続することが難しいので

当初は Facebook を利用してレコーディング・ダイエットを始め

次にウォーキングでダイエットに切り替えたが、

片道 2.5km のコースを 4 つ作って、毎日、実践したのだ。

歩くのは苦手だったので

「楽しそうに」

をキーワードにして、

手を振って少し大股で歩くようにしたら

ホンマに楽しく歩けた。

お蔭様で腎性貧血の治療を受けているが
外見上は「元気」であり、仕事に支障も出ていない。

中小企業家同友会に再入会した時に Facebook を皆さんが始めており
私も時流に合わせて始めることができたのですが、
多くの方が投稿するのは写真が多いのだが、
私は毎朝、
「〇月〇日（曜日） 今日社内作業 さあ今日も一日えいえいおー」
の投稿から始め、
当時、アベノハルカスが竣工までのカウントダウンを始めていたので
その様子を写真に撮って事務所に着いたことをアップ
という仕掛けにして継続を続けている。

単純なことだが、喫茶店から事務所への道中でスナップを撮る
ということを繰り返しているので
無理遣いではなく工程の中で実施しているのが
14年も Facebook を続ける工夫の一つになっているのだ。

ホンマ、出来る事を続けることが重要だと思っている。