



K.S.さん

私の健康宣言

- ・日々のウォーキングで健康改善
- ・休日(土・日)のゴルフ練習で体力維持を達成

(具体的な取り組み内容)

毎日16000歩のウォーキングを行い健康維持に努める。



日々の積み重ねが健康維持に繋がる。また、ゴルフ練習による日常のストレス解消と体力維持を実践



はじめたきっかけは？

3年前の人間ドック受診結果で体重の急激な増加があり、体重を減らす事を指導された。また、長年続けているゴルフの飛距離が急激に落ちてしまい今後の為にも体力の維持、改善が不可欠と考え取組む事にした。

具体的にはどのように取り組みましたか？

健康器具は、数年前に購入してあったが活用されず今回この器具を活用し朝と晩の2回ウォーキング(30分/回)を毎日行う事とした。

また、ゴルフ練習は土曜日と日曜日のいずれかで毎週実施し、飛距離の維持と体力増進に努めております。

結果としては、3年前の体重と比較して8kgの減を達成、ゴルフの飛距離も大幅に戻す事が出来ていますので、今後も継続していきます。

次のバトンはO.K.さんです！！