

令和2年度 長岡市委託事業 「栄養相談会」 実施状況について

長岡支部 2021.3

▶ 「栄養相談会」 会場:さいわいプラザ

1)ねらい(支援方法)

重症化予防のために、食事指導、運動療法、薬物療法のセルフケアを身につけ実践できること。指導媒体(DVD)を作成し、参加者に配付。

2)実施内容

1～3回	体温、体組成、血圧測定、運動体験
1回目	情報収集、病態の理解、検査値の見方
2回目	食事療法
3回目	減塩指導、行動目標の振り返りと継続へ

3)栄養相談会 指導者/開催日時

・指導者: 保健師/1回目 管理栄養士/1～3回目	
・開催日時: ①10:00～ ②11:00～	
7月	27(月)、28(火)
8月	25(火)
9月	10(木)、29(火)
10月	7(水)、19(月)、23(金)、31(土)
11月	20(金)、11/26(木)
12月	1(火)、17(木)
1月	13(水)、21(金)
2月	10(水)24(水)

4)指導実施件数(人)

対象者	件数(人)
①積極的支援	71
②動機付け支援	81
③訪問等で個別指導	5

▶ 【スタッフ研修の実施】

①R3.1.28 「スタッフ研修会」

講師:新潟県立大学 玉浦有紀 氏

②R3.2.18 「症例検討会」

アドバイザー:長岡中央総合病院

八幡和明 医師

症例を選び、ケースのフォローアップと今後の改善策検討。今後の長岡市の継続指導のために、病識の理解や病態の進展、次年度事業の反映資料とする。



個人指導で、自分に合った内容の話が聞けて満足。疑問点はすぐに聞くことができて良かった。

筋肉をつけることで、ブドウ糖が取り込まれ、血糖の上昇を抑えることを学んだ。筋トレの大切さが理解できた。今後も太極拳を続けていく。

始めに糖尿病の病態を学習したので、自分の身体の状態を知ることができた。今後、前向きに療養していきたい。

わかりやすい指導で、大変良かった。

▶ 《 参加者の声アンケート 》



初回にDVDをもらったので、それを活用して、少しだが毎日運動をする習慣のきっかけになった。

次回もこのような教室があれば、是非参加したい。楽しく勉強できた。学んだことを、活かして健康に過ごしたい。

### 塩分チェックアンケート結果

	食塩摂取量	おおよその塩分量	%
0～8点	少ない	8g未満	20
9～13点	平均	8g～10g未満	28
14～19点	多め	10g～12g未満	48
20点以上	かなり多い	12g以上	4



### 《 所感 / 課題 》

- ・その都度、コロナの間診票提出があり、参加者の負担となり、忘れてくる方がいた。
- ・ご飯の計量をすることで、自分の適量が確認でき良かった。
- ・医師から以前境界型といわれずっと境界型だと思っているという方も多く、検査値の見方やかかりつけ医をもって継続受診することの意義等について伝えることが必要と感じた。

### 「栄養相談会の様子」



個別相談会



ご飯の計量体験



スタッフ研修会



動画で運動体験



測定/体温・体組成計

(CKD・糖尿病性腎症等養指導事業  
実行委員長 小笠原 洋子)