

- (3) 指導医師：長岡中央総合病院 糖尿病センター長 八幡 和明 先生
(4) 出席者：22名（栄養士14名、市8名）

4 長岡市への報告

- (1) 「指導記録」の提出：毎回、対象者のカルテの「指導記録」を提出。
(2) 参加者のアンケート
① 「栄養相談会」対象者は、初回と3回目終了時に事前・事後アンケートを実施。各自設定した目標への実践度、病態の理解度について確認し、事業の評価資料とする。
② 「糖尿病相談会」対象者と「後期高齢者栄養相談会」対象者は、初回参加時のみアンケートを実施。指導を効果的に進める資料とする。
③ 「塩分チェックシート」アンケートを実施。減塩指導のポイントを明確にし、減塩のコツの提案の資料として長岡市に報告。
(※塩分チェックシート製鉄八幡記念病院院長 土橋拓也)

5 参加者の声（一部抜粋）

- ・自分の病気と向き合いながら、相談会で学びたいと思い参加。
- ・マンツーマンで丁寧に説明して下さり、よく理解できた。市がこのような事業をされていることは知らなかった。感謝。
- ・参加することで目標ができた。数値が少しずつ下がってきた。
- ・改めて糖尿病について勉強できてよかった。特に病態編。
- ・体重を減らすことが大事。3食ちゃんと食べて間食をしないことが大切だと理解した。
- ・指導全体を受け入れるのは難しいが、室内でもできる運動を頑張る。
- ・主治医からは食事に気をつけるよういわれるが、それ以上の話がないので参加。
- ・自分から主治医に説明を求めないので解らないままでしたが今回説明を受けて自分の身体のことを知ることができた。



6 評価と課題

- (1) 教室の所感
① 例年になく家族同伴の参加者が目についた。夫婦、親子、兄弟等。
② ご飯の計量体験をすることで参加者自身の適量を確認。全体的にご飯の量が少ない方が多かった。中には夕食の主食を抜く人もいた。
③ 相談会に参加するとやる気ができるので、機会があればまた、参加したいという声が多かった。



(2) 評価と課題

- ① 指導会の運営について
5分間の体操を2回放映した。大半の人が2回実施されていた。今後とも続けていく。
② 指導方法や内容について
今年度は「栄養相談会」、「糖尿病相談会」、「後期高齢者栄養相談会（新規）」の3つの相談会を実施した。「糖尿病相談会」は指導内容が盛り沢山のたため90分では時間不足に感じた。