

H29年度 糖尿病予防教室実施報告

1 **日時** 教室:平成29年 9月14日(木)、10月11日(水)、11月21日(火)、12月15日(金)
午前10時～午後1時
つどい:平成30年1月30日(火) 午後1時30分～午後4時

2 **会場** さいわいプラザ 健診ホール

3 **参加者** 9月:18人、10月:21人、11月:20人、12月:19人
1月つどい:25人

4 **内容**

(1)教室

- ①講話1:長岡市健康課 保健師「糖尿病とは 予防と対策」
- ②講話2:新潟県栄養士会長岡支部
管理栄養士「血糖コントロールのための食事」
- ③グループ学習:標準体重、エネルギー量計算、食事記録チェック
- ④試食:もち麦入りごはん、鮭ときのこのホイル蒸し、柚子煮、
ひじきサラダ、果物
- ⑤グループワーク:これからの目標づくり、情報交換



<講話の様子>



(2)つどい

- ①講話:鈴木内科医院院長 鈴木信明先生
- ②実技(運動):NPO 法人 日本健康運動指導士会 新潟県支部副支部長 結城サカエ先生

<講話の様子>



<運動の様子>



③グループワーク:目標の達成度や見直し、その後の振り返り、情報交換



<グループワークの様子>



5 参加者の感想

(1) 教室

- ・スタッフから一つ一つ丁寧に聞かせてもらったし、講話の内容も大変よく分かった。アドバイ스가分かりやすく、「頑張ろう」という前向きな気持ちになれた。
- ・糖尿病の話がよく理解でき、食事の大切さを分かって良かった。
- ・1人ではつい「甘え」が出やすいが、参加したことで同じ境遇の人と同じ話題で話ができ良かった。一緒に頑張れそう。
- ・教室が終わり、しばらくすると忘れてしまうので毎年開催してほしい。
- ・食事記録を色でチェックすることで、自身の栄養バランスの現状がよく分かった。家庭でも実践してみたい。
- ・自分の必要なカロリー、ご飯の量が分かり良かった。薬に頼らず食事と運動で頑張っていきたい。
- ・かぼちゃ、コーン等一部の野菜は多く食べるとご飯の代わりになることが分かった。食べる量・回数に気をつけたい。
- ・間食、嗜好品の中身を確認してとり方を考えていきたい。
- ・試食がとてもおいしく、色々な食材が使われていることが分かった。
- ・時間があれば調理実習があっても良い。

(2) つどい

- ・医師の話がとても分かりやすく参考になった。
- ・運動のやり方がとても分かりやすく、初めて経験した体操を続けていきたい。
- ・運動の時間をもう少し増やしてもらいたかった。
- ・血糖値コントロールを自分なりに努力しているが、なかなかうまくいかない。
- ・他の参加者の取り組みを聞いて参考になった。定期的に「つどい」を開催してほしい。
- ・クリニックに通っているが、また食事と運動の大切さについて学びたいと思った。

6 振り返りと反省

(1) 教室

- ・グループ学習では、持参した食事記録に記載されている食材に(黄色→主食、赤→主菜、緑→副菜、青→嗜好品)色鉛筆で色分けをした。自分の食事バランスや食傾向を確認することができた。
- ・試食メニューは血糖をあげにくい食材を選ぶだけでなく、だしや素材のうまみを利かせ、減塩にもつながるような内容にした。教室参加後、早速家庭で取り入れている人もいた。
- ・教室全体の流れはスムーズだったが、参加者の食事記録チェックと振り返りの時間が足りなかった。保健師・栄養士の講話で重複する内容は簡略化する。
- ・講話の内容はとても分かりやすいと好評だった。途中でグループ学習を取り入れたのも良かった。
- ・各グループとも協調性が見られ、男性グループも意欲的な様子が伺えた。参加者同士話し合うことで、刺激を受け意識向上につながられたのではないかな。
- ・「カロリーの勉強をしたい」「試食したメニューを自宅でも作りたい」等、もっと学びたいという参加者もいた。教室に参加し、「自身の改善点に気づく」人も多かった。
- ・試食前に、自分の適性カロリー量をもとに算出したご飯量を量ってみた。多くの人が普段食べている量より多いと答えていた。
- ・ご飯を減らし間食をしている人が多い現状があった。今後は間食や嗜好品について時間をかけて伝えていく必要があると感じた。

(2) つどい

- ・医師の講話や映像がとても分かりやすく、参加者からも質問が出て知りたいことが聞けたようだ。
- ・運動を体験してみて、「楽しい」気持ちにつながることができた。
- ・グループワークでは、自身が設定した目標と行動計画について進捗状況を確認。教室参加直後は意欲が高いが、時間の経過とともに薄れていき目標定着までに至らなかった人が目立った。
- ・運動は「できた・できない」が目に見えて分かりやすく、設定しやすい目標だったせいか実行できている人が多かった。
- ・食事は、頭では分かっているが定着するまでに至っていない人が多かった。主食や間食の量は意識するようになったが、バランスや食べ方などに課題が残った人が多かった。
- ・単発の予防教室としては動機づけが精一杯か。糖尿病の人・治療中の人には意識が高いものの、不安や実践につながっていない現状が見えた。個別指導で対応することも必要か。