

# H30 糖尿病予防教室実施報告

- 1 **日時** 教室：平成30年9月10日（月）、10月2日（火）  
11月6日（火）、12月7日（金） 午前10時～午後1時  
つどい：平成30年12月18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：19人、10月：15人、11月：22人  
12月：26人、つどい：24人

4 **内容**

(1) 教室

- ①講話 1：長岡市健康課 保健師 「なぜ血糖値が高くなるのか」
- ②講話 2：栄養士会長岡支部 管理栄養士 「血糖値を上げない食べ方のコツ」
- 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、れんこん入り照り焼きハンバーグ、  
野菜のごま和え、切り干し大根のカレー風味炒め、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>



<試食の様子>



<グループワークの様子>

(2) つどい

- 1) 講話：長岡西病院内科 福居和人先生
- 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

## 5 参加者の感想

### (1) 教室

- ・間食も含め食べ過ぎている。間食を減らすようにしたい。米菓は食べてよいと思っていた。
- ・野菜から食べることには抵抗があるが、野菜から食べることに慣れていきたい。
- ・ゆっくり時間を掛けて食事をするようにしたい。
- ・ヘルシーランチを試食し薄味だと思った。
- ・いろんな情報番組を観ている。何が正しいのか知りたくて教室に参加した。
- ・一人で食べていると早食いになってしまう。
- ・糖尿病についての意識が出来た。
- ・果物を食べ過ぎていた。
- ・食事の大切さがわかった。
- ・運動を継続していきたい。
- ・塩分に気を付けたい。
- ・バランスの取れた食事を心がけたい。
- ・体重と主食の量を測るようにしたい。
- ・ヘルシーランチは薄味でも美味しかった。
- ・合併症の事を聞いて眼科受診したい。

### (2) つどい

- ・医師の話がとても分かりやすく参考になった。
- ・なかなか痩せられない。
- ・昨年もつどいに参加した。知識の再確認をしたかった。
- ・冬は天気が悪くて外で歩く事ができなくなるから、テレビを観ながらでもできる体操を教えてもらえて良かった。
- ・姿勢良く座ることも筋力運動になる事を知った。

## 6 振り返りと反省

### (1) 教室

- ・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。
- ・男性参加者は飲酒されている方が多い傾向にあった。アルコールの話をもう少し詳しくしても良かった。
- ・男性参加者で食事を自分で作らない方には、中食の選び方の紹介なども今後必要になると思う。
- ・回を重ねる度にスタッフも慣れ、準備から片付けまでスムーズに行えるようになった。
- ・試食後、グループワークする時間がしっかりあり良かった。
- ・昨年参加された方から、ご飯の量を守って食べていたら体重が増えた（HbA1Cは維持）と報告があった。ご飯の量を決める時は、ある程度幅を持たせたり交換表を活用したり、細やかな対応が必要であった。
- ・ヘルシーランチの調理には食推さんにも協力をいただいている。数十人分を調理するにはもう少し人数が欲しいと言われた。
- ・ヘルシーメニューの内容について、もっと説明があると良かった。  
(減塩の工夫や野菜のとり方など)

### (2) つどい

- ・医師の講話や映像がとても分かりやすかった。参加者からは事前に質問したい事を記入していただき、講義後に医師から答えていただいた。質問したいことがあるけど手を上げるのは恥ずかしいという参加者には良い機会になったと思われる。
- ・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報告しあった。他者の頑張りが自分の励みにもつながっている印象を受けた。
- ・内服治療中の方で、運動後の低血糖について心配する意見があった。
- ・薄味や間食の摂り方について頭では分かっているが、家族がそれを嫌がる。
- ・つどいは振り返り作業ができる場となり、よいと思う。