

社会医療法人財団 董仙会

背景：宿泊型保健指導に適した環境が整っている

アクティビティにみちた環境

リラックスし、楽しみながら健康プログラムを体験できる

法人のスケールメリット

管理栄養士・薬剤師・臨床心理士・理学療法士・
作業療法士・健康運動指導士など当法人には多くの専門職スタッフが在籍しており、多方面から生活習慣改善についてアドバイスを行うことができる

地域振興

従来より地域振興事業に関わっており、地域とのコネクションがある



多機関・多職種連携の工夫点

- ・ 定期的なスタッフミーティングの開催
- ・ 専門職の特色(強み)を活かしたプログラム企画
- ・ 地域とのコネクションをフル活用

対象者

- ・ 男性 ハイリスク基準該当、治療中の方は除く
- ・ 概ね40歳から60歳
- ・ 昨年健康診断で特定保健指導対象者



のど里山里海でリフレッシュ

1日目

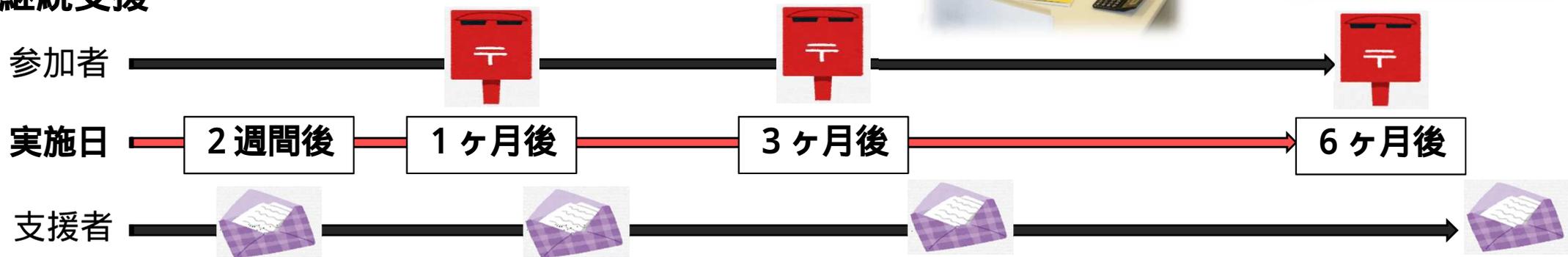
午前	オリエンテーション
	Step 1 多職種による身体チェック 体温・血圧・体重・腹囲測定・問診・ストレスチェック・腹部内臓脂肪CT撮影
	Step 2 座学・暮らしの知恵 『知ろう！！～お薬のこと～』
	Step 3 座学・こころの色 『こころも健康になろう！』
昼	Step 4 昼食・栄養 『上手に選ぼう、外食でダイエット』
午後	Step 5 講義・運動 『運動と生活スタイルの見直し』
	Step 6 体験型学習・運動 『正しいストレッチを身につけよう！！』
	Step 7 体験型学習・運動 『体力テストと運動体験』
	Step 8 講義・からだ 『今、からだの中で何が起きている？』
	Step 9 講義・栄養 『ライフスタイルに合わせた食事を考えよう！』
夜	Step 10 夕食・栄養 『良いアルコール？悪いアルコール？』

2日目

午前	Step 11 朝食バイキング 体温・血圧・体重・腹囲測定
	Step 12 運動 『個別運動メニューの説明』
	Step 13 アクティビティ 『吹きガラス体験』 ウォーキング実践
昼	Step 14 昼食・栄養
午後	Step 15 グループワーク・からだ 『目標設定・継続支援について』



継続支援



実施結果

参加人数：5名（全て男性・県内）

平均年齢：48歳

服薬者：1名（脂質異常症）

メタボ該当率

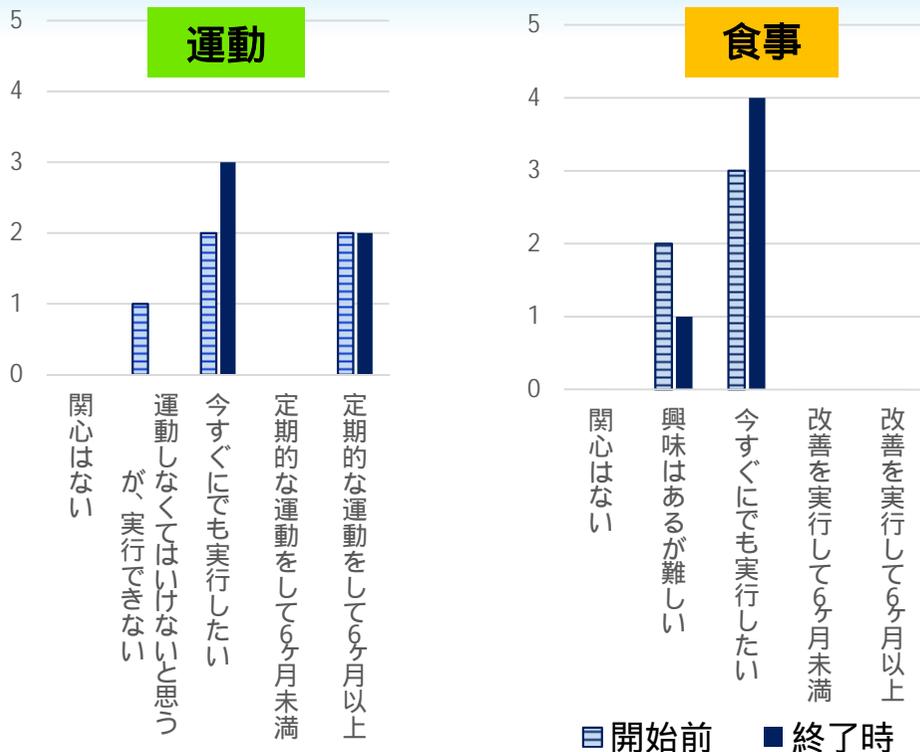
該当：1名

予備軍：2名

非該当：1名

宿泊終了時の意欲の変化

行動変容ステージの変化



終了時の感想

- ・腹部内臓脂肪CTは、自身の内臓脂肪量をつきつけられるため新鮮だった。
- ・まずは1ヶ月継続することが大事だと分かった。
- ・座学ばかりでは飽きるなので、身体を動かせる内容があって良かった。
- ・運動が楽しかった。ストレッチの方法を具体的に知ることができ、継続して行おうと思った。

継続支援で見えてきた効果

開始時～1ヶ月後の体重変化



- ・プログラムでの学びを基に各自目標を設定し、実践できている
- ・健康への動機づけが継続している

手応え・感想

- ・生活改善は食事・運動に限ったことではない。薬剤師や作業療法士、臨床心理士との関わりが、“生活”を振り返り、改善するきっかけ作りに役立った。
- ・腹部内臓脂肪CTは、“自分のからだを知る”手段として有効であった。
- ・体力テストでは、自分の現在の体力を実感できたという声が聞かれた。その後の個別運動指導も具体的な目標設定に効果的であった。
- ・運動指導は、“持ち帰って実施できる運動”をスローガンとした。場所や時間を選ばずできるストレッチは、運動習慣を身に付けるきっかけ作りとなることがわかった。

参加者の満足度は高かった！！

今後の課題

- ・認識のずれ（ex.旅館のお食事 = おもてなし ≠ 健康的な食事）をなくすためにスタッフ間の密接な連携が必要
- ・魅力的なPR方法の検討

