

# 成人期を対象として自己実践の 定着を目指したプログラム (福井県おおい町(旧名田庄村))

◎モデル事業実施市町村の概況(平成17年4月1日現在) ※数字は旧名田庄村分のみ

総人口	2,892人	国保被保険者数	1,115人
(うち40～64歳人口)	994人	(うち40～64歳)	324人
(うち65歳以上人口)	965人	(うち65歳以上)	586人
(うち75歳以上人口)	434人	(うち75歳以上)	303人

## 1. プログラムの特徴

本プログラムは、管理栄養士と運動指導者が中心に実施した集団教育と個別教育・相談支援を併用した個別健康支援プログラムである。食生活と運動の2本柱に、ヘルスアップ調査の結果から自己課題を探る支援ツールや血圧のセルフモニタリング、万歩計を利用したセルフモニタリングなどで、参加者自らに目的を持たせ、健康行動を促す支援プログラムとした。また、レンズ付きフィルムを利用して、個人別の食事診断も実施した。支援レターの発行や地元栄養士と保健師による個別の家庭訪問や電話相談などで、行動変容の強化とドロップアウト防止を試みた。

## 2. プログラムの対象者

対象年齢30歳～65歳の範囲で健康づくりに興味があり、基本健康診査等で以下に該当する人とした。

### <選定基準>

- ・収縮期血圧/拡張期血圧 : 130mmHg/85mmHg以上
- ・HbA1c : 5.6%以上
- ・空腹時血糖 : 110mg/dl以上
- ・総コレステロール : 220mg/dl以上
- ・中性脂肪 : 150mg/dl以上
- ・BMI : 25.0kg/m<sup>2</sup>以上

## 3. プログラムの目的

「地元の保健師や栄養士による従来の指導法と比べて、専門家やITによる強力な介入の方が効果的であるか?」という仮説をランダム化比較試験(RCT)を用いて検証することにある。成人期と高齢期は生活背景が異なるため、成人期と高齢期に分けて介入した。成人期の個別介入では、減量、総コレステロール低下、血圧低下を目標とした。

## 4. プログラムの実施体制

### (1) スタッフ体制

- ・管理栄養士
- ・運動指導者

#### <研修実施状況>

場所 : あつとほ〜むいきいき館

対象 : 地元栄養士

目的 : 地元栄養士によるフォローの精度向上のため、毎回の介入後に講師より発言のねらいや支援ツールの意図などを把握させる。このほかに、個別指導のフォロー実施の際には、電話やメールで個人別の対策を研修した。

### (2) 実施場所

あつとほ〜むいきいき館(国保診療所、保健センター、デイサービスセンター、サウナ付浴室棟などからなる保健医療福祉のための複合施設)

### (3) プログラム運営上の工夫

#### 1) 楽しみながら行動変容を促すプログラム構成

- ・ヘルスアップ調査の結果を踏まえて自己課題を探る支援ツールや、血圧のセルフモニタリング、万歩計を用いたセルフモニタリングなどを通じ、参加者自ら目的意識を持ち行動変容を促すプログラムとした。
- ・実施にあたっては参加者が楽しみながら取り組めるようなプログラムとした。管理栄養士、運動指導者、保健師等の専門職だけでなく、事務職や教室運営委託先の職員(非専門職)なども関わりながら、楽しい雰囲気を醸成できるよう心がけた。また、目標が達成できなかった場合もコメントが否定的なメッセージとならないよう配慮した。

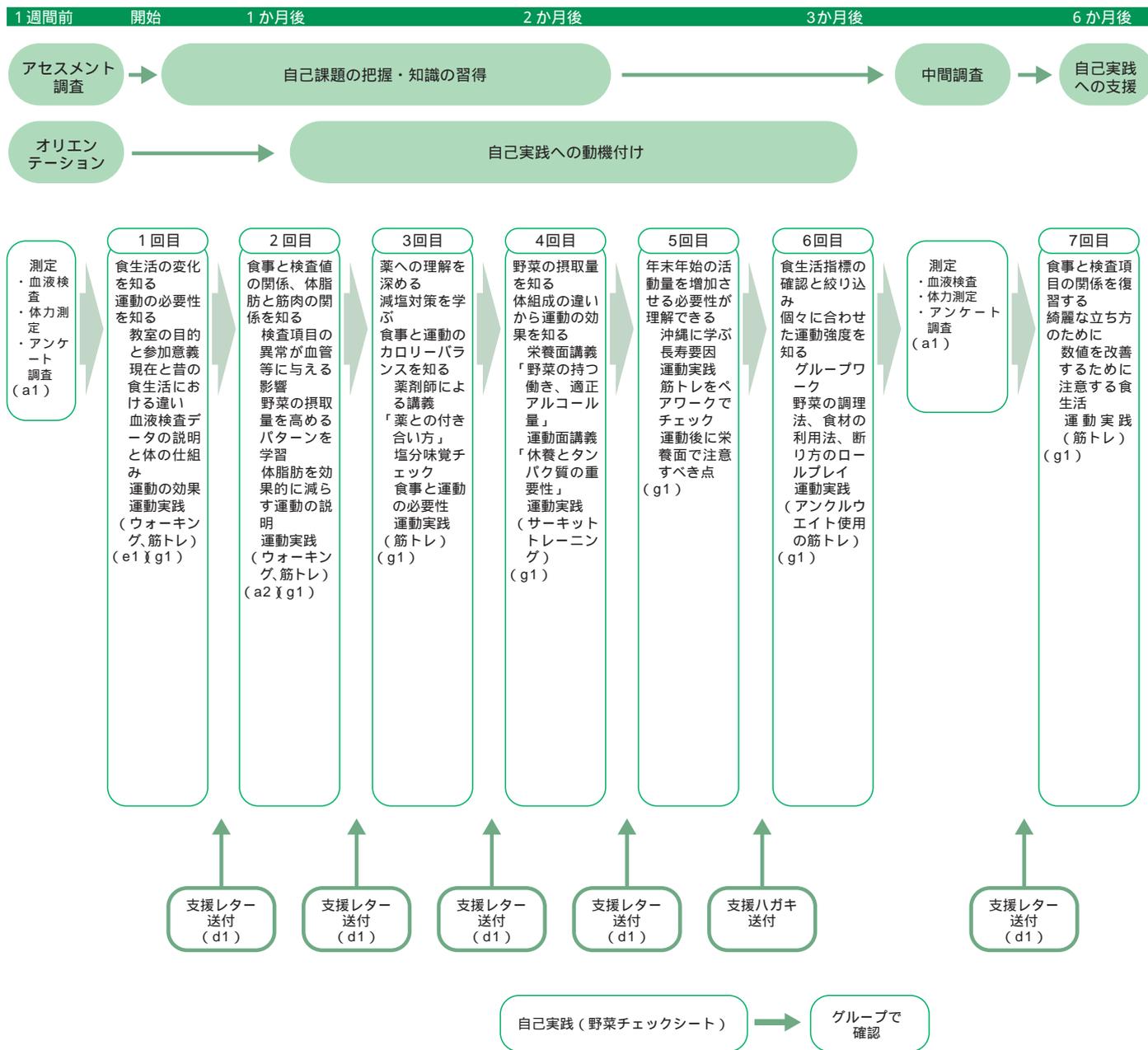
#### 2) レンズ付きフィルムを用いた食事診断

- ・参加者にレンズ付きフィルムを用いて3日間の食事の写真を撮影してもらった。栄養士がその写真を分析して、日常の食生活における摂取エネルギーや栄養バランスを把握し参加者一人ひとりにアドバイスを返した。
- ・望ましい食事メニューを学習するだけでなく、自分たちが普段食べているメニューの特性を専門家に分析してもらい、具体的なアドバイスを受けることで、日々の食事を見直すきっかけとなる。

#### 3) ドロップアウトの防止

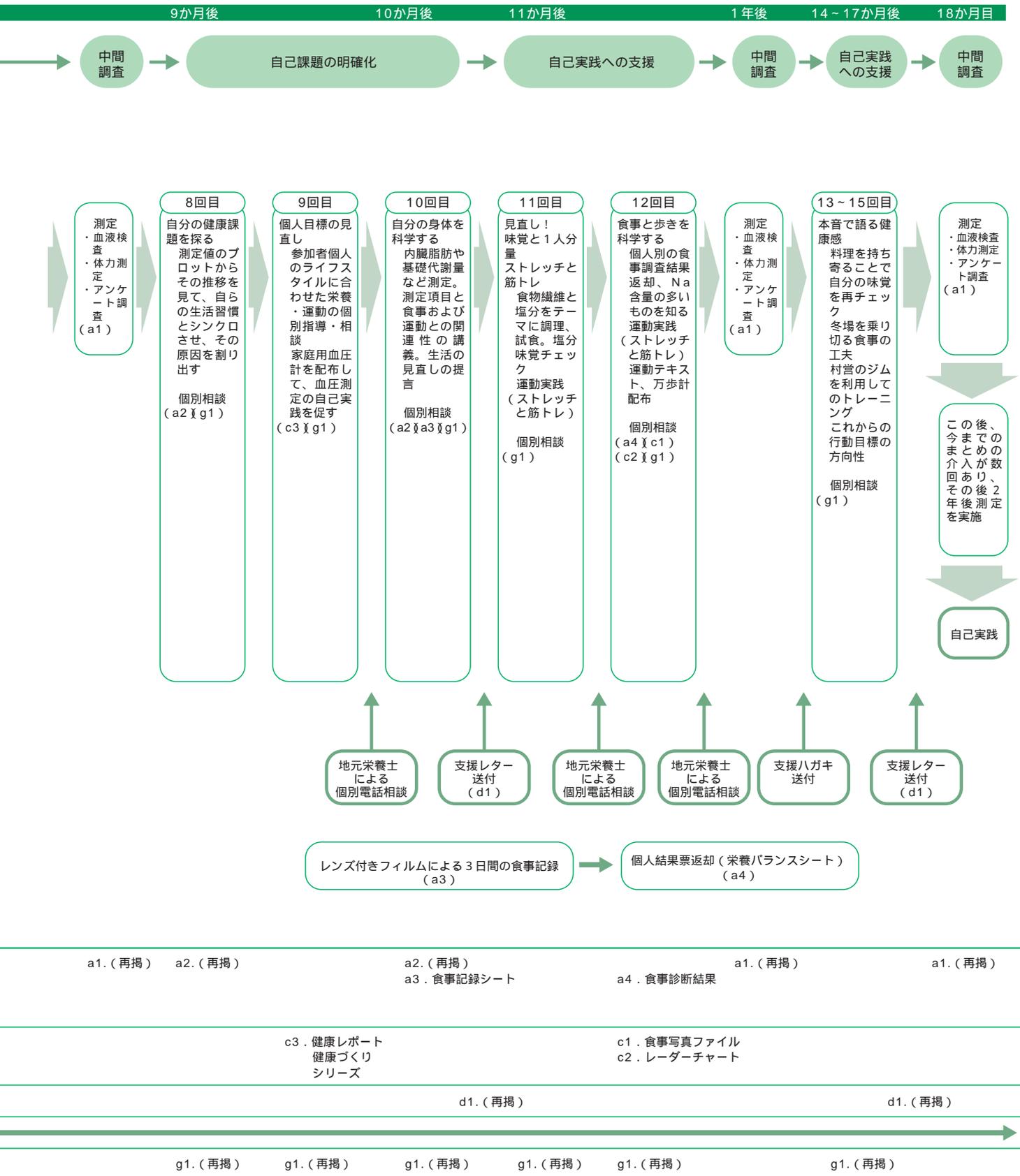
- ・欠席者にも支援レターを通じて教室の内容を報告したり、栄養士・保健師による個別の家庭訪問・電話相談などにより、ドロップアウトを防止した。

## 5. プログラムの流れ



### 使用する支援材料等

アセスメント	a1 . 健康アンケート調査票	a2 . 検査数値別クラス判断シート					a1 . (再掲)
支援	知識・技術						
	意欲向上	d1 . 星のたより	d1 . (再掲)	d1 . (再掲)	d1 . (再掲)	d1 . (再掲)	
	自己実践支援	e1 . 夢体操					
支援記録	g1 . 報告書	g1 . (再掲)	g1 . (再掲)	g1 . (再掲)	g1 . (再掲)	g1 . (再掲)	



## 6. プログラムの具体的内容

### (1) 各種検査・測定

プログラム開始前に参加者の身体状況・生活習慣をアセスメントするための情報として各種の検査・測定を実施する。

検査・測定の種類は、下記のとおりである。

図表1 各種検査・測定の種類

検査・測定の種類		内容（項目）
形態計測		体重、BMI、体脂肪率、体脂肪量、腹囲
血圧測定		収縮期血圧、拡張期血圧
血液検査	脂質代謝	総コレステロール、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール、中性脂肪
	糖代謝	空腹時血糖、HbA1c
	腎機能	尿酸
	肝機能	GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP
尿検査	腎機能	1日食塩排出量、1日カリウム排出量
体力測定	体力	閉眼片足立ち、上体起こし、長座体前屈、握力
生活習慣		朝食の有無、睡眠時間、栄養バランスへの配慮、喫煙状況、意識的な運動の頻度、飲酒状況、ストレス、労働時間

### (2) 評価基準（プログラムの目標）

評価基準は下記のとおりである。

図表2 評価基準

項目		数値目標（目標とする変化量）	
身体状況	血圧	収縮期血圧	4mmHg低下
	脂質代謝	総コレステロール	10mg/dl低下
	形態測定	体重	5%の減量

### (3) プログラムの実施方法

管理栄養士と運動指導者による集団指導と個別相談で行われた。

介入と介入の間の期間は、常に意識を途切れないようにするために、セルフモニタリングや支援レターなどを導入した。

プログラム実施項目については下記のとおりである。

図表3 実施方法と回数

実施項目	実施回数
講義（情報提供）、運動実践	12回
支援レター（ハガキ・手紙）	6回
グループワーク	1回
個別相談	4回
地元栄養士による個別電話相談	3回

## (4) プログラムの実施内容

プログラムの実施内容については下記のとおりである。

図表 4 プログラムの実施内容

回	段階	テーマ	内容	運動実践	その他
第1回	オリエンテーション	食生活の変化を知る 運動の必要性を知る	・教室の目的と参加意義 ・現在と昔の食生活における違い ・血液検査データの説明と体の仕組み ・運動の効果	ウォーキング、 筋トレ	
第2回	自己実践への 動機付け	食事と検査値 の関係、体脂肪 と筋肉の関 係を知る	・検査項目の異常が血管等に与える影響 ・野菜の摂取量を高めるパターンを学習 ・体脂肪を効果的に減らす運動の説明		
第3回		薬への理解を 深める 減塩対策を学 ぶ 食事と運動の カロリーバラ ンスを知る	・薬剤師による講義「薬との付き合い方」 ・塩分味覚チェック ・食事と運動の必要性	筋トレ	
第4回		野菜の摂取量 を知る 体組成の違い から運動の効 果を知る	・栄養面講義「野菜の持つ働き」「適正 アルコール量」 ・運動面講義「休養とタンパク質の重要 性」	サーキットト レーニング	(A) 自己実践 (野菜チ ェックシ ート)
第5回		年末年始の活 動量を増加さ せる必要性が 理解できる	・沖縄に学ぶ長寿要因 ・運動後に栄養面で注意すべき点	筋トレをペ ア ワークでチ ェ ック	
第6回		食生活指標の 確認と絞り込 み 個々に合わせ た運動強度を 知る	・グループワーク「野菜の調理法、食材 の利用法、断り方のロールプレイ」	アンクルウ エ イト使用の筋 ト レ	グルー プ で (A) の 確 認
	中間調査	測定	・血液検査 ・体力測定 ・アンケート調査		
第7回	自己実践への 支援	食事と検査項 目の関係を復 習する 綺麗な立ち方 のために	・数値を改善するために注意する食生活	筋トレ	
	中間調査	測定	・血液検査 ・体力測定 ・アンケート調査		
第8回	自己課題の明 確化	自分の健康課 題を探る	・測定値のプロットからその推移を見 て、自らの生活習慣とシンクロさせ、 その原因を割り出す ・個別相談		
第9回		個人目標の見 直し	・参加者個人のライフスタイルに合わせ た栄養・運動の個別指導・相談 ・家庭用血圧計を配布して、血圧測定 の自己実践を促す		(B) レンズ付 きフィ ルムに よる 3日間 の食 事記 録

回	段階	テーマ	内容	運動実践	その他
第10回	自己課題の明確化	自分の身体を科学する	・内臓脂肪や基礎代謝量など測定。測定項目と食事および運動との関連性の講義。生活の見直しの提言 ・個別相談		(B) レンズ付きフィルムによる3日間の食事記録
第11回	自己実践への支援	見直し！ 味覚と1人分量 ストレッチと筋トレ	・食物繊維と塩分をテーマに調理、試食。 塩分味覚チェック ・個別相談	ストレッチと筋トレ	
第12回		食事と歩きを科学する	・個人別の食事調査結果返却、Na含量の多いものを知る ・運動テキスト、万歩計配布 ・個別相談		個人結果票 (B) 返却 (栄養バランスシート)
	中間調査	測定	・血液検査 ・体力測定 ・アンケート調査		
第13～15回	自己実践への支援	本音で語る健康感	・料理を持ち寄ることで自分の味覚を再チェック ・冬場を乗り切る食事の工夫 ・これからの行動目標の方向性 ・個別相談	村営のジムを利用してのトレーニング	
	中間調査	測定	・血液検査 ・体力測定 ・アンケート調査		

## 7. プログラムで使用する支援材料等

プログラムで使用する支援材料等のうち主なものを一覧として図表5に示す。

## 8. 改善を必要とする点

地元の新人栄養士への研修が充分に出来なかった。今後マニュアル作成で対応していく。

図表5 主な支援材料

段階	支援材料等	対象者	使用タイミング	ねらい	内容・利用方法	実物掲載	
アセスメント	a1. 健康アンケート調査票	全員	初回、3・6・12・18・24ヶ月目	生活習慣を振り返る。	・毎回の調査時に参加者に記入してもらい、参加者自身が生活習慣を振り返るきっかけとする。 ・スタッフの実態把握資料とする。	○	
	a2. 検査数値別クラス判断シート	全員	2・8・10回目	自分の状態変化と実践度の関係を認知する。	基準値内外という2つの診断だけでなく、数値によるクラス推移を見ることで、自分の状態変化をより鮮明に判断することができるように検査数値を4段階に分けて記載している。検査後の教室において、自分でプロットすることで、変化と実践度の関係を認知する。	○	
	a3. 食事記録シート	全員	10回目	参加者の食生活を見直す。	3日間の食事内容を記載するためのシートで、栄養診断に使用する写真だけでは判断できない時に利用する。	○	
	a4. 食事診断結果	全員	12回目	日常の意識ポイントを明確にアピールする。	記録した食事の写真と結果票(図・チャート)により、ウィークポイントがひと目で理解できる。	—	
支援	知識・技術	c1. 食事写真ファイル	全員	毎日	レーダーチャートとともに日常のチェック資料としての活用を目的とする。	食事調査に撮影提出してもらった写真を個人ごとにファイルし、結果返却時に指導媒体として活用。	—
		c2. レーダーチャート	全員	毎日	写真ファイルとともに毎日の食事ガイドンスとして活用を目的とする。	「このままの摂り方でいいもの」「もう少し食べた方がいいもの」「少なめに食べた方がいいもの」を食品群毎に明示したシート。	—
	c3. 健康レポート健康づくりシリーズ	全員	9回目	運動や減塩、ダイエットなどの必要性の意味や実行に移す時のポイントなど復習。	・食べすぎは肥満を招く／健康ダイエットのススメ ・塩分の摂りすぎに要注意／今日から始める減塩作戦 ・運動不足が気になる／身体を動かそう	—	
意欲向上	d1. 星のたより	全員	教室と教室の間に配布	参加者への教室の内容の再確認と参加継続に向けた動機付け。	前回の教室の内容の分かりやすい解説とともに、健康情報提供なども盛り込んでいる。	○	
自己実践支援	e1. 夢体操	全員	1回目	自宅で復習と自己実践の際の記録。	目的に応じた運動の紹介と記録票がセットになっている。教室内で参考運動を紹介し、自宅で復習が出来、自己実践の際の記録もつけられる。	—	
支援記録	g1. 報告書	スタッフ	毎回の教室終了後	支援内容を整理・確認し、今後の支援計画に反映させる。	毎回の教室終了後記録。今後の課題を整理し次回の教室の計画策定に役立てる。	○	

## a1. 健康アンケート調査票

---

### (ねらい)

- ・生活習慣を振り返る。

### (対象者)

- ・参加者全員

### (使用のタイミング)

- ・初回
- ・3・6・12・18・24ヶ月目

### (内容・利用方法等)

- ・毎回の調査時に参加者に記入してもらい、参加者自身が生活習慣を振り返るきっかけとする。
- ・スタッフの実態把握資料とする。

### (出典)

- ・おおい町（旧名田庄村）保健福祉課

## a1. 健康アンケート調査票

みょうでん しょう ぼし  
 名田の庄 7つ☆元気プロジェクト「健康アンケート調査票」

これからの元気と健康について考えてみませんか？

「名田の庄 7つ☆元気プロジェクト」では、元気で健康な人の増加を目指しています。このアンケート調査はプロジェクトを進めていく上で、皆さんの日頃の健康についての基礎資料を得ることを目的としています。

尚、この調査は上記の目的以外に使用されることはありません。

健康アンケート調査票 \*該当する番号を○で囲んでください。

### あなた自身の事を教えてください

1. 氏名等のご記入をお願いします。(必ず記入してください)

氏名：カナ

：漢字

2. 家族構成

1. 一人暮らし      2. 配偶者と二人暮らし      3. その他 (                      )

### #1. 生活習慣について

1. 普段ご自分で健康だと思いますか。

1. とても健康      2. まあまあ健康      3. あまり健康でない      4. 健康でない

2. あなたの毎日の生活は規則正しいですか。

1. 規則正しい      2. 不規則

3. 趣味はありますか。

1. たくさんある      2. ある      3. ない

4. あなたは毎日忙しい方ですか。

1. 忙しい      2. 忙しくはない

5. 運動をどのくらいしますか。

1. ほぼ毎日      2. 週に3~4回      3. 週2回      4. 週1回      5. 月1回以下

6. 運動不足を自覚していますか。

1. はい      2. いいえ

7. あなたは1日20分以上、週3回以上の運動を行っていますか。

1. 関心がない  
 2. 関心はあるが、今後6ヶ月以内に実行しようとは考えていない  
 3. 関心があり、1ヶ月以内に始めようと考えている  
 4. 6ヶ月未満続けている  
 5. 6ヶ月以上続けている

8. お酒をどのくらい飲みますか。

1. ほぼ毎日飲む      2. ときどき飲む      3. 飲まない

## a1. 健康アンケート調査票

9. お酒を飲む人は1回に飲む量はどれくらいですか。  
おちょうしで（ ）本程度  
ビール大びん（ ）本程度  
ウイスキーダブル（ ）杯程度  
焼酎割り（ ）杯程度
10. あなたは健康を考えた飲酒習慣をしていますか。  
1. 関心がない  
2. 関心はあるが、今後6ヶ月以内に実行しようとは考えていない  
3. 関心があり、1ヶ月以内に始めようと考えている  
4. 6ヶ月未満続けている  
5. 6ヶ月以上続けている
11. タバコを吸いますか。  
1. 吸う                      2. やめた                      3. 吸わない
12. 吸うまたは吸っていた人はどれくらい吸っていましたか。  
1日（ ）本くらいを（ ）年間吸っている（吸っていた）
13. 睡眠時間はどれくらいですか。  
1. 9時間以上              2. 8時間                      3. 7時間                      4. 6時間                      5. 5時間以下
14. 昼寝の習慣がありますか。  
1. はい（30分未満）      2. はい（30分～1時間未満）      3. はい（1時間以上）      4. いいえ
15. 食事は規則正しいですか。  
1. 規則正しい              2. 不規則
16. 栄養バランスを考えていますか。  
1. 考えて食べる              2. 少しは考えて食べる              3. 考えない
17. 朝食は食べますか。  
1. ほぼ毎日食べる              2. 時々食べる                      3. 食べない
18. 食事をとる速度ははやいほうですか。  
1. はい                      2. いいえ
19. おなかいっぱい食べるほうですか。  
1. はい                      2. いいえ
20. 間食は食べますか。  
1. ほとんど食べない      2. 時々食べる                      3. ほぼ毎日食べる
21. 甘いものをよく食べますか。  
1. はい                      2. いいえ

22. 脂の多い食事を好んで食べますか。  
1. はい                      2. いいえ
23. 塩味が濃いものを好みますか。  
1. はい                      2. いいえ
24. コーヒー、紅茶、日本茶など水分をどのくらい飲みますか。  
1. ほとんど飲まない      2. 1日4杯まで              3. 1日5杯以上
25. あなたは健康を考えた食生活をしていますか。  
1. 関心がない  
2. 関心はあるが、今後6ヶ月以内に実行しようとは考えていない  
3. 関心があり、1ヶ月以内に始めようと考えている  
4. 6ヶ月未満続けている  
5. 6ヶ月以上続けている
26. 労働時間はどのくらいですか。  
1. 11時間以上      2. 10時間              3. 9時間              4. 8時間              5. 7時間以下
27. 寝不足を自覚していますか。  
1. 熟睡感がある      2. 寝不足を感じる
28. 歯磨きについて。  
1. 毎食後に磨く      2. 1日1回は磨く              3. 1回も磨かない日がある
29. 現在ストレス量が多いと感じていますか。  
1. 多いと思う      2. ふつう              3. 少ないと思う

## #2. 性格タイプについて

\*\*\*回答は、“1”もしくは“2”のどちらかを選んでください\*\*\*

1. 会話                      1. どちらかと言えばほかの人と話していると元気が出る  
2. どちらかと言えば無口で、知らない人と話すのは苦手である
2. 仕事のしかた              1. 同時にいくつもの仕事をこなすことができる  
2. 一度に一つのこと集中する方だ
3. 感性                      1. 現実的で、細かい点によく気がつく  
2. 想像力豊かで、はば広いものの見方ができる
4. 選択                      1. うまくいった前例のある方を選ぶ  
2. 今後の可能性がある新しい方法を選ぶ
5. 考え方                      1. 客観的に物事を考え、論理的に結論を下す  
2. 相手の気持ちを考え、言葉を選ぶ

## a1. 健康アンケート調査票

6. 感情  
1. 筋の通った主張に心を動かされる  
2. 感情に訴えられると、心が動かされる
7. 対応  
1. どちらかと言うと、すばやい方だ  
2. どちらかと言うと、穏やかである
8. 形式  
1. 形式を重視する方だ  
2. 形式よりも、リラックスさを望む

### #3. 自覚症状について

1. 困っている自覚症状に○をつけて下さい。(いくつでも)

- |           |            |           |        |       |
|-----------|------------|-----------|--------|-------|
| 1. 頭痛     | 2. 不眠      | 3. 疲れやすい  | 4. 肩こり | 5. 腰痛 |
| 6. 膝痛     | 7. 便秘      | 8. 食欲不振   | 9. 物忘れ |       |
| 10. 夜間の頻尿 | 11. 手足のしびれ | 12. 手足の冷え |        |       |

### #4. 元気度と健康度について

1. ボランティア活動はやっておられますか。  
1. よくしている      2. ときどきしている      3. していない
2. 新しい事に挑戦する気持ちはいかがですか。  
1. とてもある      2. まあまあある      3. あまりない      4. ない
3. 今までに以下の病気の中で、かかった病気を教えて下さい。(いくつでも)  
1. 脳卒中      2. 心臓病      3. 高血圧  
4. 高脂血症      5. 糖尿病      6. なし
4. 家族(血縁者)の病歴を教えて下さい。(いくつでも)  
1. 脳卒中      2. 心臓病      3. 高血圧  
4. 高脂血症      5. 糖尿病      6. なし
5. 現在、医療機関に通院中ですか。  
1. はい      2. いいえ
6. 現在、医療機関による飲み薬を服用されていますか。  
1. はい      2. いいえ

これで調査票はおわりです。記入もれがないかどうかご確認をお願いします。  
ご協力どうもありがとうございました。

本調査に関してのお問い合わせ先  
あっとほ〜む いきいき館 名田庄村保健福祉課  
TEL：〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇  
FAX：〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇

## a2. 検査数値別クラス判断シート

---

(ねらい)

- ・自分の状態変化と実践度の関係を認知する。

(対象者)

- ・参加者全員

(使用のタイミング)

- ・2、8、10回目

(内容・利用方法等)

- ・基準値内外という2つの診断だけでなく、数値によるクラス推移を見ることで、自分の状態変化をより鮮明に判断することができるように検査数値を4段階に分けて記載している。
- ・検査後の教室において、自分でプロットすることで、変化と実践度の関係を認知する。

(出典)

- ・＜福井県おおい町（旧名田庄村）国保ヘルスアップ事業＞ ニュートリート クリエイティブ

a2. 検査数値別クラス判断シート

疾病度を確認しましょう

		A	B	C	D	
高血圧	収縮期血圧	~129	130~139	140~159	160~179	180≦
	拡張期血圧	~84	85~89	90~99	100~109	110≦
高脂血症	総コレステロール	~199	200~219	220~279	280≦	
	LDL-コレステロール	~119	120~139	140~159	160≦	
	中性脂肪	~149	150~299		300≦	
糖尿病	HDL-コレステロール	40~80	40 >			
	空腹時血糖	~109	110~125	126~139	140~179	180≦
	HbA1c	~5.5	5.6~6.4	6.5~6.9	7.0~8.9	9.0≦
肥満	体脂肪率 (男性)	~22.9	23.0~24.9	25.0~49.9	50≦	
	体脂肪率 (女性)	~26.9	27.0~29.9	30.0~49.9	50≦	
	BMI	18.5~24.9	25.0~29.9	30.0~39.9	40≦	

### a3. 食事記録シート

---

**(ねらい)**

- ・参加者の食生活を見直す。

**(対象者)**

- ・参加者全員

**(使用のタイミング)**

- ・10回目の教室

**(内容・利用方法等)**

- ・3日間の食事内容を記載するためのシートで、栄養診断に使用する写真だけでは判断できない時に利用する。
- ・写真を撮る時には、「朝食」「昼食」「間食」「夕食」の食事区分のカードを切り取り、食事の手前に置いて撮影する。

**(出典)**

- ・おおい町(旧名田庄村)作成

a3. 食事記録シート

食事調査の記入について



- 1) 特別に品数を増やす必要はありません。いつもの食事内容でいきましょう。
- 2) できるだけ、連続した3日間が望ましいです。
- 3) お休み日は避けましょう。
- 4) 記入は、右の記入例を参考にして書いてみましょう。
- 5) 大皿盛りのおかずは、自分の分を取り分けてセッティングしましょう。
- 6) 写真を撮る時は、カラーマートの上に1食分を乗せ、右の食事区分（朝食・昼食・間食・夕食）のカードを手前におきましょう。
- 7) カメラのフィルムには余裕がありますので、手ブレの心配や「危ないかな？」と想ったら、もう1枚撮りましょう。

\*分からない事や、困った事がありましたら、遠慮なく下記にお尋ねください。

○○○○○○○○○○  
TEL: ○○○○-○○-○○○○

7月24日

	<p>〈朝食〉</p> <p>ごはん *梅干し *味噌汁 (ナス・茗荷) *麦茶 *納豆 (長ネギ・おくら) *煮物 (かぼちゃ) *浅漬 (胡瓜・ナス)</p>
	<p>〈昼食〉</p> <p>そうめん *スイカ *かき揚げ (人参・玉ねぎ・ピーマン) *焼きとうもろこし *牛乳</p>
	<p>〈間食〉</p> <p>水ようかん *スイカ *おかき (ピーナッツ入り 小袋2個) *ヨーグルト (キナコ入り)</p>
	<p>〈夕食〉</p> <p>ごはん *味噌汁 (かぶ・油揚げ) *さんまの塩焼き *厚揚げの煮物 *もやしと胡瓜の酢の物 *冷やしトマト *枝豆 *ビール</p>

氏名：名田庄 一郎

朝食

昼食

間食

夕食

月日	朝食	朝食	朝食

氏名: \_\_\_\_\_

## d1. 星のたより

---

### (ねらい)

- ・参加者への教室の内容の再確認と参加継続に向けた動機付け。

### (対象者)

- ・参加者全員

### (使用のタイミング)

- ・教室と教室の間

### (内容・利用方法等)

- ・前回の教室の内容の分かりやすい解説とともに、健康情報提供なども盛り込んでいる。

### (出典)

- ・おおい町（旧名田庄村）作成

d1. 星のたより



目指そう！  
元気でいきいき  
一番☆

名田の荘 7つ☆元気プロジェクト  
星のたより 第1号  
10月10日号

# いよいよスタート！健康づくり教室！

まずはおなじみ中村Dr（軽肥満だったらしい）よりありがたいお言葉が！



～みなさん、まずは今の自分を受け入れることからはじめましょう！～

やせていると思っていた先生ですが、実は軽肥満だったらしいとのカミングアウトが・・・。

「皆さんも、今日の測定結果を“コレは本当の私じゃない！”とってしまうのではなく、気づくことからスタートさせましょう！」

それから・・・

「次に挙げる中から皆さんがそれぞれにかけている情熱はいかほどでしょうか？」

1. 仕事
2. 人づきあい
3. 家族
4. 趣味
5. 健康・・・

さてみなさんはどれに、どのくらい力を注いでいるのでしょうか？

## 食事のことならお任せ！ 頼れる織姫！佐野先生！

「みなさん何歳まで生きていますか？」の質問にはほとんどの方が80歳前後を希望しておられました。（う～ん控えめなのか、あつかましいのか・・・）何はともあれこの教室が終わる頃には、みなさんの希望ご目標年齢がアップ！していることを願います。現代の食事とひと昔前の食事を比較しながら、「増えたもの」「減ったもの」について皆さんで考えました。油（脂）・肉・酒・体重？などなど・・・男性陣からは、「冷凍食品」など詳しいご意見も出されていました！。奥が深い食生活のお話。次回は皆さんのご希望により“血液サラサラ”に関するお題にてご講義いただく予定です。乞うご期待！

さてお次は・・・  
「どんな人生を送りたいと思われるでしょうか？」

1. パイプがいったいつなごった連たきりの状態
2. 病気や障害をもちながらも介護保険サービスなどを利用している状態での人生
3. 元気で健康なまま、年齢を重ねる状態

「みなさんこの3つの中でどの人生がいいですか？」この質問には、みなさん“3番”という答えがもちろんですが手を挙げられていました。

そうです、今回の教室は、みなさんが今後元気で・いきいきと三途の川も自分の足で、元気な方は自分で泳いで渡りきれくらいいなってもらうための教室です！自分の元気な・素敵な姿をしっかりと思い描き、健康づくりに仲間とともに歩き出しましょう！

次回は！  
11月7日（金）  
ですよ！



どんな人生がいいか・・・  
う～んそれが問題だ！



え～っと、何歳まで生きようかな～



運動の事のみならず、健康づくり全般に、楽しく分かりやすい内容でお話しをしていただきました。

まずはペアでおこなうマッサージから。

“血液データどうでしたか？” “どのへんが気持ちいいですか？” など楽しい質問のしあいっこで会場は楽しい笑い声でいっぱいになりました。

そして血液データの説明へと話しは移り、“何のために検査を？” “白血球・赤血球は何しはる方ですか？” など、血液の中身についてみんなで考えあいました。普通なら難しくなりがちな血液の話。ところが松井先生にかかると、いろいろとたとえ話を交えながら、楽しく勉強することが出来ました！

笑っぱなしの2時間でしたね！

さて宿題は！

1. ウォーキング！
  2. スクワット！
- 次回までみなさん共に頑張りましょう！



## 運動のことならお任せ！ 頼れる彦星！松井先生！



## g1. 報告書

---

### (ねらい)

- ・ 支援内容を整理・確認し、今後の支援計画に反映させる。

### (対象者)

- ・ スタッフ

### (使用のタイミング)

- ・ 毎回の教室終了後

### (内容・利用方法等)

- ・ 毎回の教室終了後記録。今後の課題を整理し次回の教室の計画策定に役立てる。

### (出典)

- ・ おおい町（旧名田庄村）作成

## g1. 報告書

## 16年度 名田庄村 ヘルスアップモデル事業 報告書

介入名	高齢期 強力介入 小倉地区
日時	2004年05月07日(金)
記入者	〇〇〇〇、〇〇〇〇

参加人数	男性(4)人   女性(14)人   合計(18)人
一般学習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今年度の学習予定を立てる</li> <li>2. 事後対策より予防が効果的であることを再確認する</li> <li>3. 検査(6月)前の心得を確認する</li> <li>4. 体のほぐし方・効果について確認できる</li> <li>5. 大腿四頭筋・内転筋・腹筋を鍛えるメニューについての効果・頻度・負荷が分かる</li> <li>6.</li> <li>7.</li> </ol>
今回の内容	<p>★地区新会長より挨拶</p> <p>★テーマ：「今年も元気に過ごすためには、何を…」(〇〇栄養士)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 初年度は決められた日程やプログラムで実施したが、時間のある時ではなく、生活における要所(節目)で健康を考える時間を持つことを確認した。 行事を無事終えるためには元気/健康であることが必須条件であり、その対策が取れるような学習をめざす。</li> <li>2) 炎天下の外仕事で身体が受けるダメージを例として、予防対策や事後対策を参加型学習で考えた。単純に情報を与えるのではなく、Q&amp;AやGWを活用し、考えるプロセスを重視していく。</li> </ol> <p>★テーマ：「筋肉が使われなくなるとどうなるか」…〇〇運動指導士</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ペアによる“腰・背中・お尻・太腿の後ろ・ふくらはぎ”のマッサージ *ほぐし方・力の抜き方</li> <li>2) からだの筋肉が使われなくなるとどうなるかを“顔(表情)”を例にとり説明</li> <li>3) 大腿四頭筋の筋トレ(スクワット)の復習・効果の確認</li> <li>4) 腹筋・内転筋の筋トレメニューの復習(効果・頻度・負荷)</li> <li>5) 季節に応じた運動メニューの選び方について</li> </ol> <p>★〇〇保健師より次回のお知らせとCATVについて</p>
今後の課題	<p>*学習の場では理解が深まるが、日常における実践に結びつかない。 冊子などを配布することで解決できる課題ではない。今年は村嘱託栄養士等の応援を得て、時間内に個別対応(少人数グループ対応)を導入することで参加者の意識を深めていきたい。</p>
次回へ連絡事項	