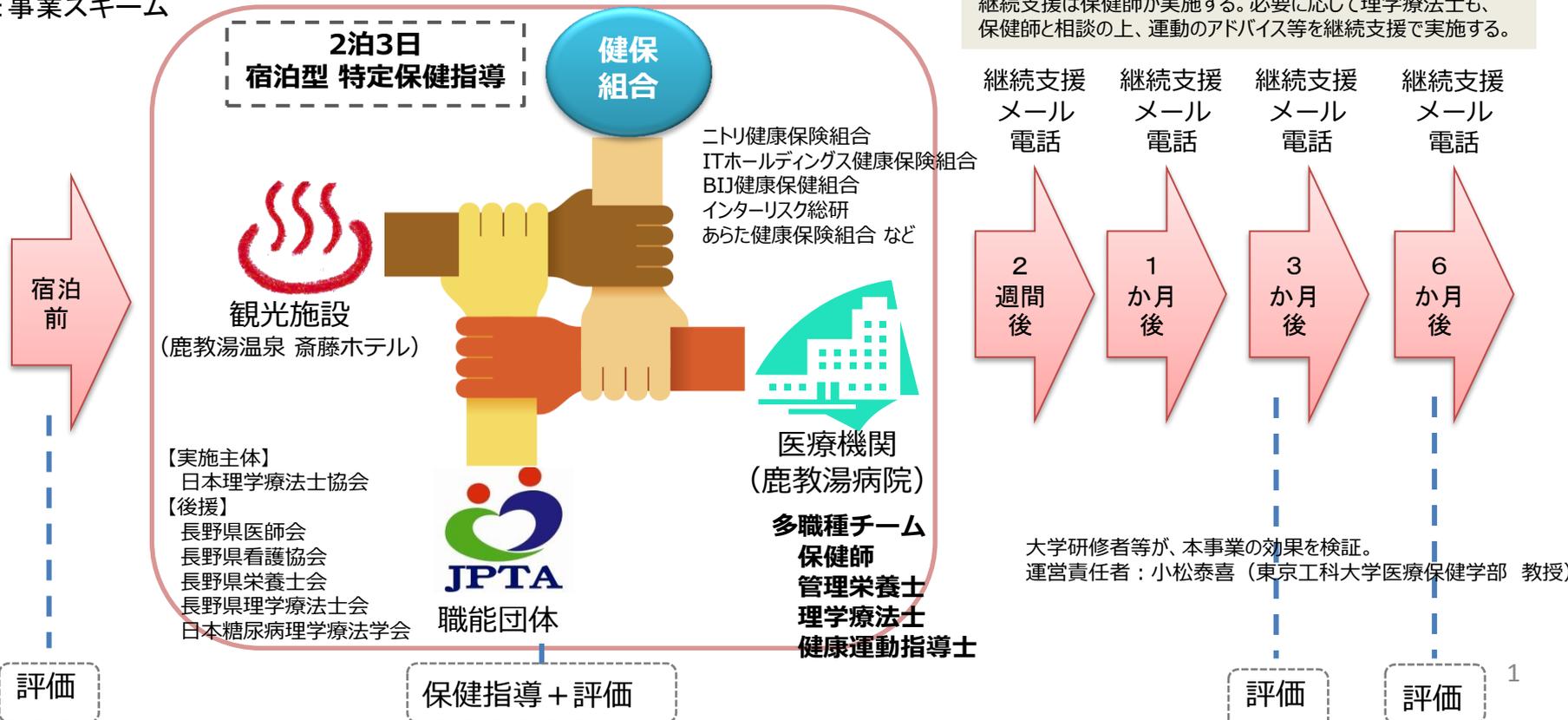


1. 実施主体 公益社団法人 日本理学療法士協会
2. 実施場所 長野県上田市(斎藤ホテル、鹿教湯病院)
3. スタッフ 医師、保健師、管理栄養士、理学療法士、健康運動指導士

(参加者について)
 糖尿病予備群および特定保健指導対象者を参加対象とする。
膝痛、腰痛、鷺足炎等を患う参加者が含まれる。

実施日	募集枠	参加人数	県外からの参加率
5月29日(金)~31日(日)	3名	3名	0%
6月26日(金)~28日(日)	17名	18名 (夫婦での参加3組)	83.3%

図1: 事業スキーム



宿泊型保健指導の流れ

参加者は保健師・管理栄養士・理学療法士等の**専門職と一緒に宿泊し、体験を通して生活習慣の見直し**をはかる。

**参加者の行動変容を
各種専門職がサポート**

医療機関・観光施設・企業・職能団体の連携



×



×



×



保健師

- 生活習慣と健診結果の振り返り
- 改善の必要な項目の指導
- 行動目標を立案に向けた支援

医師との連携
リスク管理の徹底



普段の生活
習慣に対する
気づき

参加者



1
日目

参加者と専門職'
(保健師・管理栄養士・理学療法士)
によるワークショップ

管理栄養士

- 栄養に関する講義
- ビュッフェスタイルを採用。自ら食事を選択し、写真に記録する。
- その内容を管理栄養士が評価し個別にフィードバック。
- 宿泊後に継続できる行動目標(主に食事に関して)の立案を支援。

理学療法士

- 運動に関する講義(全体)
- 評価に基づくリスクの管理、プログラムの提案。
- 身体活動量計を用いた運動量の評価
- 体験を通した気づきの誘導
- 運動中のリスクの管理
- 宿泊後に継続できる行動目標(主に運動に関して)の立案を支援。

健康運動指導士

- レクリエーションの提供。アクアエクササイズや、ストレッチ教室、バランスボールトレーニングの体験など。
- 理学療法士と連携した運動プログラムの提供、運営。

2
日目

宿泊後の行動目標の確認

参加者は2泊3日で得た知識と体験に基づき、宿泊後の日常生活で「これから自分のために普段から実践していける」と感じる行動目標を、各専門職(医師、保健師、管理栄養士、理学療法士等)のアドバイスのもと作成。

行動目標

3
日目

- メール・電話による継続支援
- 大学研究者等による効果の検証



理学療法士等による運動指導

参加者は運動に関する正しい知識を学ぶほか、自身の状態に合った継続可能な運動プログラムを、体験を通して体得する。理学療法士は講義を担当するほか、運動痛等に配慮した個別のプログラムの相談に応じる。継続支援においても保健師と協力し、運動痛に配慮した運動継続のフォローを実施する。

1. 運動に関する講話
2. 運動器の痛み等機能評価の実施
 - ・専門職による個別のアセスメント
 - ・個別のプログラムの提案と継続支援
3. 継続可能な運動プログラムの提案・体験



【理学療法士からの継続支援】膝の痛みについて（〇〇様へ）
保健師より継続支援でのメールにおいて膝の痛みの訴えがあったとこのことで紙面にて簡単ではありますがアドバイスをさせていただきます。…省略
膝には…体重1kgの減量に伴い走行時には7～10kgの負荷が免除される…膝周囲の筋力トレーニング、ストレッチと共に膝痛に対し減量を検討されてもいいかと思います。簡単な筋力トレーニング、ストレッチ方法を下に示しますのでご参照下さい。



理学療法士による継続支援（運動痛に配慮した運動方法のアドバイス）

参加者および専門職の声（一部抜粋）

【参加者】

日々の忙しい毎日を過ごしている勤労者にとっては、保健指導の必要性を理解することはできるが実践につけていない。こういった保健師・管理栄養士・理学療法士等の専門職の方と一緒に宿泊し、体験しながら行動変容を促す取り組みは、効果的だと感じた。

【保健師】

普段の保健指導より、行動変容の動機づけの効果が高いと感じた。
理学療法士、管理栄養士と一緒に保健指導することの効果を感じた。

【管理栄養士】

ご自宅の普段の食事を写真で記録していただき、それに対するフィードバックも考えていきたい。

【理学療法士】

運動器を中心とした疼痛や普段の疲労感に配慮した自宅で継続できる、運動プログラムを提供できた。

【健康運動指導士】

負荷量の設定や痛みを配慮した運動プログラムの企画などにおいて、理学療法士との連携が役にたった。

図1 宿泊プログラム全体を通しての満足度

n=20

1. 大変満足 2. 満足 3. やや不満 4. 不満

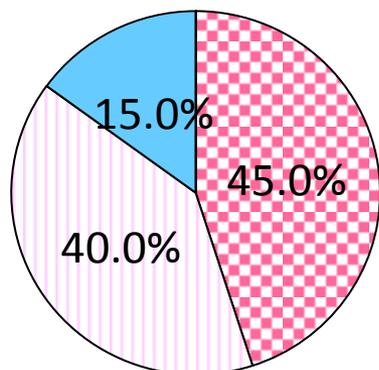


図2 運動の実技・体験

n=20

1. 非常に役に立った 2. 役に立った

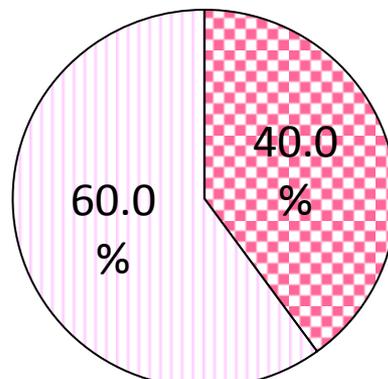
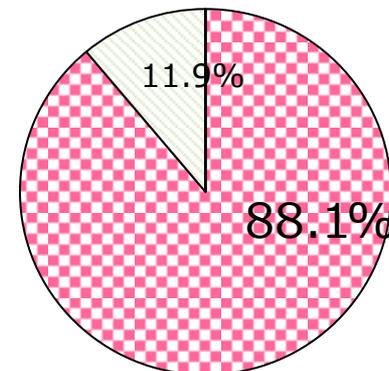


図3 運動習慣に関する意識の変化

宿泊プログラムへの参加前後の比較
(宿泊前のアンケートで運動習慣の改善に関心がない・興味はあるが難しいと回答した9名を対象に解析)

1. ポジティブに変化 2. 変化なし



注釈：図3においては、宿泊前のアンケートで運動習慣の改善について「関心がない」or「興味はあるが難しい」と回答した参加者を解析対象とした。
参加後のアンケートで、運動・食習慣の改善について「今すぐ実行したい」と回答した場合、「1. ポジティブに変化」とした。その他の回答者は「2. 変化なし」とした。