

4年目を迎えた スタッフのための糖尿病教室

～第4回 実施報告～

(運動をしたくなるコツ 2月7日実施)

大石内科クリニック

糸藤 美加

参加人数28名(医師、看護師、准看護師、栄養士、薬剤師)

1. 施設紹介

第4回目の「施設紹介」は、世話人の和木千尋さんが自施設(医仁会武田総合病院)の特徴や取り組みについて紹介されました。様々な職種が関わって運営されている教室やバイキングなど、総合病院ならではの取り組みについて報告されました。バイキングは人員や予算の制約がありますが、患者様の満足度を高めるという意味で興味深かったです。

2. ミニレクチャー

「運動が苦手な人向け: 身体を動かしたくなる気持ちにさせるコツ」と題し、京都医療センター 臨床研究センター予防医学研究室室長 坂根直樹先生よりお話ししていただきました。

まず、タオルを使い両手の指を使っての体操の紹介がありました。指の運動ですが、腕の筋肉を使う必要があり、参加者からは「けっこう、きついね。」との声がありました。

また前屈もタオルを活用することで、身体の軸を感じながら意識的に身体を動かすことの重要性を感じることができました。

じることができました。

座りながらできる簡単な体操を、わかりやすいパンフレットを添えて、紹介していただきました。その中の1つを紹介します

【つま先とかかとの上げ下げ運動】

- ① 椅子に姿勢よく座ります。
- ② 両足のかかとを床につけ、つま先を上げます。
- ③ 両足つま先を床につけ、かかとを上げます。
- ④ ②～③をリズムよく繰り返す。(30回)

1つ1つ実演しながらの講義を受け「これなら実際に患者さんに紹介できそう」という手ごたえを感じました。

3. 伏見検定

今回は運動がテーマでしたので、地元の伏見港公園についての出題でした。

公園内のウォーキングルートの距離や、室内プールの利用料金の問題では苦戦している参加者は多かったようです。意外と地元の公園でも知らないことがたくさんあって患者様への話題提供の1つに活用できそうでした。

4. まとめ

2012年度、4回にわたる「スタッフのための糖尿病教室」を無事に終えることができました。たくさんの参加者の皆様と、お互いに学びあい、情報交換する場として良い機会をいただけたと思います。多くの関係各所の皆様のご協力、ありがとうございました。

2013年度も6、9、12、2月に開催する予定になっています。

世話人一同、さらに内容を充実できるよう企画、運営を練り、皆様のご参加をお待ちしています。



4年目を迎えた スタッフのための糖尿病教室

一食事指導のコツー 実施報告

(2012年12月6日実施)

大石内科クリニック

看護師 井上 里絵

1. 施設紹介

「施設紹介」では、世話人の糸藤美加さんが自施設（大石内科クリニック）の特徴や取り組みについて紹介しました。

CGM（持続血糖測定）の紹介や低血糖時の対応など糖尿病専門クリニックならではの特徴を分かりやすく紹介していただきました。また、専門クリニックだからといって、特別なことばかりしているのではなく、患者さんとの関わりの基本はどれも同じで、採血室での何気ない会話を大切にしているという糸藤さん自身の看護観についても話され、会場からたくさんの方の共感をいただきました。

2. ミニレクチャー

「コンビニ食・お惣菜を使った食事指導のコツ」

武庫川女子大学准教授の鈴木秋子先生より、食べることで、作ることが楽しくなるためのダイエット法として、実際に武庫川女子大学栄養クリニックで使用している「バランス型紙」の考え方についてお話していただきました。

まず、大学内にあるダイエットクリニックでの実績（5ヵ月間での参加者の体重減少量 5.3 ± 2.5 kg、腹囲減少量 6.3 ± 3.5 cm）を示され、「この方たちは、どんな努力をして痩せたと思いますか？」というクイズを10問出題されました。

問題の中には、肉や卵は避けて豆腐や納豆を食べた。油はオリーブ油や脂肪が付きにくい油を使った。おやつや外食は一切やめた。（正解は全て間違い）など、普段食事指導をしているようなスタッフでも間違ってしまう問題もあり、会場からは驚きの声が上がっていました。

バランス型紙は、1200kcalの基礎食をもとに、1

点=80kcalとし、蛋白系食品（2.0点）、野菜・きのこ・海藻（0.5点）、果物・いも（0.5点）、穀類（1.5点）、油（0.5点）の合計5点で1食分（400kcal）にするという考え方です。

今回の教室では「朝食点検表」を用いて、今日の自分の朝食を振り返るというワークが行われました。不足なもの、過剰なもの、適量なものを振り分けることで、自分で問題点に気付く、ということが目的でした。

この方法は、これなら患者さんにもできそうだと参加者からも好評で、終了後のアクションプランに「自分の朝食に野菜を足すことから始めます」と目標を立てた参加者もいました。

バランスよく献立を考えると、コンビニでもどういったものを選べばいいのかわかり、自分で判断できるようになると感じました。

3. 伏見糖尿病検定

コーディネーターの岡田先生と共に今年度からは世話人も問題を考えました。問題作成のネタ探しなど、地域への関心も高まっています。今回も伏見に関連したクイズで、会場の雰囲気も一段と和みました。また、最後の1問は今回の内容の復習になるような問題を参加者に作成してもらい、隣の人と出題し合うことで振り返りができるようにしました。

4. まとめ

今回のテーマは、一人暮らしの高齢の患者さんが増える中、コンビニやスーパーのお惣菜を活用した具体的な食事指導を行いたいという世話人の声から実現しました。

今後も、地域の医療スタッフが学びたいテーマを世話人を通して取り上げていき、楽しく知識を深めていきたいと思っています。

