

# 楽しくてためになる 健康教育の実践セミナー 2015

日時／2015年4月12日(日)

場所／京都 JA 会館(京都市)



坂根直樹先生



松井浩先生

坂根直樹先生(京都医療センター)、松井浩先生(オフィスヒューマンモア)らが中心となる糖尿病予防プロジェクト「さんまの会」が開催する同セミナーは、募集から半月も経たずに満席になる大人気セミナーだ。14回目を迎えた今回も、看護師、管理栄養士、保健師を中心に、健康教育に携わるスタッフが全国から集まった。



## ●ワークショップ

「3分間運動指導」では、“膝が痛くて運動できない”“運動がなかなか続かない”など患者や指導対象者から実際に聞かされた11のテーマがあげられた。グループに分かれて1テーマずつ検討し、それをグループごとに大きなポスト・イット®イーゼルパッドにまとめて、掲示・発表した。各グループが知恵をしぼってまとめた3分間指導を、休憩時間にも熱心に読み、メモをとる参加者の姿が見られた。

## ●ランチョンセミナー

ランチョンセミナーでは、「かるしお」の減塩弁当を味わいながら、高田彰先生(国立循環器病研究センター)の講演「かるしおの味わい方」を聴いた。高

田先生は、かるしおレシピの作り方から保健所やその他施設との連携、地域の個性的な取り組みといった、最近のかるしおレシピの展開までを紹介した。

## ●ミニレクチャー

「血糖・脂質などの検査結果の正しい見方」と題したミニレクチャーでは、高橋かおる先生(兵庫県予防医学協会)が、検査の基本を解説した。患者や指導対象者によく尋ねられ、医療者自身にもなかなか理解されていない「誤差」の定義や理由について、臨床検査技師の立場から熱く語った。

## ●講演

最後に、坂根直樹先生がこのたび刊行した冊子『糖尿病ストップ大作戦』(東京法規出版)を用いた、糖尿病予防・重症化

予防の効果的な指導ノウハウを紹介した。

盛りだくさんの楽しいプログラムで、療養指導や保健指導に役立つ知識を身につけ、技術を磨く1日となった。

\* \* \*

毎年恒例の「明日から役立つ媒体コンテスト」では、参加者たちが自慢の手作り媒体を紹介した。ユーモアたっぷりのプレゼンテーションに、会場からは笑いが起こった。

(編集室/酒井)



媒体コンテストで優勝した「実物大」(島津製作所産業保健グループのみなさん)