

| | |
|--------|--|
| 事例 20 | 保健師と栄養士のペアによる指導事例（食事指導） 【60代 女性 家族と同居】 |
| <きっかけ> | 健診結果より把握。血圧が高めであったが、薬を内服すると下がりすぎてしまうため、薬は飲まなくなっていた。 |
| <経過> | <p> 栄養士、保健師がペアになり、本人の生活状況（主に食生活）について聞き取り、現状について確認した。 問題点としては、①煮物料理が多い、②塩分の強い食品を食べる回数が多い（ねり製品、干物など）、③毎日の運動習慣はないが、週1回仲間と歩くことがある、④半年間で約3kg太った、ということであった。 </p> <p> 月1回のペースで面接を実施し、話し合いの中で本人ができるところはどこかを考えていった。そこで、①煮物自体を薄味に、②1食の中に塩分の強い食品を重ねて食べない、③できれば毎日ウォーキングを、④半年間で3kg減らす（元の体重に戻す）などを考えた。 </p> <p> 家族の料理も作っているが、自分の料理だけは薄味にした。犬を飼い始め、1日30分のウォーキングを行うようになった。1日1回の血圧と体重の測定を行った。 </p> <p> 6ヶ月間の関わりの中で、体重3.5kg、血圧低下が見られた。食べ過ぎてしまう日もあるようだが、指導終了後も血圧・体重を毎日測定する習慣は身につけていた。 </p> |
| <ポイント> | ①栄養士と保健師のペアによる指導。 ②定期的に面接を実施し、できることを話し合い、長期的に関わること。 |

| | |
|--------|--|
| 事例 21 | 多忙な、働く母親に対する指導の事例(食事指導) 【30代 女性 家族と同居】 |
| <きっかけ> | 子供の健診時に相談を受けた。本人と子供両方の生活状況の確認を行い、栄養士と保健師とで関わることになった。 BMI 26.3% |
| <経過> | 問題点としては、①揚げ物、炒め物が多く、油脂類の摂取が過多、②野菜の量が少なかった、③夜 8 時以降の間食の習慣、④仕事を始めたことがきっかけで昼食がコンビニ弁当、ということがあった。 指導により改善したのは、①揚げ物や炒め物のメニューを週 3 回から 2 回に、②夜 8 時以降の間食をやめる、③なるべく歩くようにする、④コンビニ食は 1 食 500kcal を目安にエネルギー表示をみて買う、⑤朝は難しいのでお昼のお弁当にサラダをつけ、夜は野菜料理を 1 品入れる、ということだった。 結果、6ヶ月間で体重が 2kg 減少した。本人の食生活を見直すことにより、子供の食生活の改善にもつながるであろう。 |
| <ポイント> | 仕事、家事、育児に追われ、自分のことになかなか手が回らない状況の中で、頑張っている部分に対して認め、できそうな目標に設定し直すことで、達成感を味わいやる気になってもらった。特に仕事を始めるという状況の変化の中で可能な目標を設定した。 |

3. 準備期

| | |
|--------|---|
| 事例 1 | 生活に合った具体的な指導と長期フォローが奏功した事例 【50代 女性 家族と同居】 |
| <きっかけ> | <p>広報を見て運動教室に自ら応募。「まったく運動をしておらず、自宅でもできるようにしたい」との気持ちで申し込まれた。</p> |
| <経過> | <p>健診未受診であったが、勧めるとすぐに受診された。総コレステロールがやや高値であった以外は問題はなかった。自覚症状としては疲れやすさがあった。</p> <p>生活スタイルは、仕事は週 5 日 15:00～21:00 で、夕食時間が 21:30 頃になる、デスクワークが多いとのことであった。</p> <p>教室参加当初から階段の上り下り、外出時の自転車利用、家の窓ふきを意識してするようになった。運動指導士からは腹筋・足踏み等の指導を、栄養士からは食事量・内容・バランスについての指導を受けた。</p> <p>本人の話では、教室参加当初は帰ってから疲れが出て、続けられるか不安であったが、1～2ヶ月続けて参加していく中で体調が良くなるのを感じられるようになってきたとのことであった。本人の変化に夫も感化され、夫婦のウォーキングが日課になった。夫婦 2 人でじっくり話せる時間が持て、お互い楽しみの時間となったとのこと。夫もウォーキングすることにより体調が良くなり、出張先でも行っているとのことである。テレビの体操に興味を持つようになったり、横になることも少なくなったりしたとのこと。</p> <p>栄養面では、①ゆっくり食べる、②炒め物を減らし煮物にする、③食事時間に気をつける、という目標を自分で立てた。</p> <p>後日 4 日間の食事記録を持ってきてもらい、栄養士より①夕食の主菜を 1 品にし、その分昼食を充実させること、②よく噛んで食べること、③肉と魚は半分ずつか、魚を多めにすること、を提案した。</p> <p>また、記録表には①夜 9 時以降に食事をしない、②間食をしない、というプランが挙がっており、ほぼ「頑張った」の欄に○が付いていた。</p> <p>教室の中で、市の体育館で卓球教室をやっていることを伝えると、自ら申し込み、教室終了後も続けて頑張っているとのこと。</p> |
| <ポイント> | <p>①記録表の提出により、本人の気持ちややっていることがよくわかり、それに応じて声掛け・アドバイスできることが意欲向上に役立った。</p> <p>②長期間の教室であったこと。3ヶ月コースだと中途半端な時期に終わり、より密な関わりができていなかったと思う</p> <p>③初期(1, 2ヶ月)は不安が強く、表情にも出ていたが、個別での相談を繰り返していくうちに、だんだん自信を持つようになった。自信を持ち始めたと感じた頃から仲間との交流も積極的になってきた。</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>④室内だけでなく、戸外ウォーキングなどのプログラム内容を入れたことによって、仲間と話す機会を持てた。これをきっかけに共通した立場の人同士の結びつきができた。</p> <p>⑤最初の面接時のプラン見直しで、プランの内容を具体化させたこと</p> <p>⑥生活に密着した内容をプランに乗せたこと（例：掃除・窓ふきを意識して行う、外出時は自転車を利用する）</p> <p>⑦一番影響があると思われた、食事時間の改善をプランに取り入れた。</p> |
|--|--|

| | |
|--------|---|
| 事例 2 | 体力テストをきっかけに運動習慣ができた事例（運動指導） 【70代 女性 一人暮らし】 |
| <きっかけ> | 体力テストの教室に参加され、脚筋力を始め体力全般が衰えており、筋力トレーニングの教室に参加された。 |
| <経過> | 参加当初は、他の参加者に比べ動作が鈍く、表情が硬かったが、熱心に教室に参加され、徐々に表情も明るくなり、トレーニングもスムーズに行えるようになった。教室終了後、筋トレ同行会にも参加され、他のメンバーとの交流も楽しまれている。体力も向上し、自転車で長距離出掛けるようになり、活動的な日々を過ごされている様子。 |
| <ポイント> | ①体力テストをきっかけに自己の運動能力を知り、教室参加の動機付けとなることがある。 ②教室終了後、同好会等への参加を促し評価（再度体力テストを受けることで改善点を見いだす、周囲の者が変化した点を伝える、など）をすることが行動を継続していくためのモチベーション向上には大切であると思われる。 |

| | |
|---------------------|---|
| <p>事例 3</p> | <p>トレーニングに個別メニューを提供することで成功した事例 (運動指導)</p> <p>【60代 男性 居住形態不明】</p> |
| <p><きっかけ></p> | <p>市主催の筋力アップトレーニング事業に週一回参加。</p> |
| <p><経過></p> | <p>トレーニングの内容は、ストレッチ、体力測定結果に基づいた個別メニューの筋力トレーニング、有酸素運動としてエアロバイクもしくはエアロピクスを 30 分間。年に数回トレーニング時間内に保健師・看護師・栄養士より健康教育を実施した。内容は、基本健診結果の見方、一日の食事量の目安、体重体組成計の結果と見方などである。</p> <p>自宅では、歩数計を身につけることを義務化した。2日に1回、1時間程度のウォーキングが習慣化された。</p> <p>結果、体重が 83kg から 78kg に減少（身長 166cm）、健診データでは高脂血症であったのが改善された。また、以前機械整備の仕事をしていた時、重い機材を持ち歩くことが多かったため 40代から腰痛があったが、トレーニングを開始してから消失した。「体が軽くなり、歩くピッチが軽くなった」と話す。</p> |
| <p><ポイント></p> | <p>①体力測定結果に基づき、個別メニューを提供すること ②トレーニング時間内に健康教育を実施すること ③日常の中でも運動習慣ができるように促すこと</p> |

| | |
|--------|--|
| 事例 4 | 保健センターのジム利用により心身両面に改善がみられた事例（運動指導） 【70代 女性 一人暮らし】 |
| <きっかけ> | 腰椎圧迫骨折のため通院中だった。町広報の保健センターフィットネスジムの特集記事を見て、興味を持った。運動を始めることについて主治医に相談したら勧めてくれたとのことで、当センターに来所。 |
| <事業> | 保健センターにてフィットネスジム開設、一回100円で利用可。 |
| <経過> | <p>初回登録時に健康運動指導士が問診を行い、生活状況および身体的・心理的状态を聞き出した。運動を始めることに対しては前向きだったので、スムーズに健康指導を始めることができた。</p> <p>約一年前に夫が亡くなり、軽い引きこもり状態だったとのこと。運動が必要な状態と考えたが、まず家から出て、フロアに来ることを最優先と考え、最初はあいさつと軽いウォーキングから始めた。フロアで運動している周りの人たちも気持ちよく受け入れてくれたようで、次第に話す声も大きくなり、週4回ほど運動されるようになった。自分のメニューをこなして、身体のしびれも緩和し、楽しそうに健康運動を続けてくれている。</p> <p>現在も週4回の運動が続いている。本人の希望で回数を増やしたこともあったが、体力的に負担になるおそれがあると判断して、週4回としている。下半身のしびれがかなり改善し、整骨院の通院回数も半減した。シューズも運動用が変わってきており、趣味もフロアでおしゃべり、フロアで出会った人とカラオケ、パソコンに挑戦、など、運動だけでなくいろいろな分野に意欲が広がっている。</p> |
| <ポイント> | <p>①本人に合った運動メニューの作成 普通は体力測定を行い、運動メニューを作成する。本人に合った負荷設定ができて、効果（痛みの緩和やストレス発散）が現れたので行動変容につながった。</p> <p>②よりよい人間関係と友達作り 本人には、初回の参加時に挨拶から始めよう、と声掛けをした。普段から健康運動指導士から積極的に挨拶を行い、フロアの良い雰囲気作りに努めている。</p> <p>③継続して利用しやすい料金設定</p> |

| | |
|--------|--|
| 事例 5 | 集団指導と個別指導の組み合わせが成功した事例（運動指導） 【50代 女性 家族と同居】 |
| <きっかけ> | 生活習慣病健診の眼底検査で「分枝静脈閉塞症のため要精検」の判定であった。血圧・血液検査・心電図については正常範囲内であった。体重 71.7kg、BMI 28.4、高脂血症の既往があった。健診結果の送付時に、精検票に加えて生活習慣病相談紹介のチラシを同封した。 |
| <経過> | <p>「健診後に両眼の治療をした。原因は加齢と動脈硬化だと言われたので、どうしたらいいか知りたい」とのことで来所された。食事に関しては「病院で 1600～1800kcal の指導を受けている」、運動は「できるといいとは思うけど、なかなか続かない。車を使って移動してしまう」とのことであった。確認したところ、眼科治療後で運動制限あり、血圧コントロールの指示はなかった。体重は 40 代では 56kg 程であったが、更年期で 15kg 増えたとのこと。継続した運動は行っておらず、これまでもウォーキング教室やスポーツセンターに申し込んだことはあるが、続かなかった。食事については、果物をよく食べるという特徴があった。</p> <p>健診結果から、内臓脂肪の増加と内臓肥満であることを説明し、日常生活の運動量や果物の糖質とカロリーの説明を行った。毎日 160～240kcal 程度の果物を摂っていることがわかった。</p> <p>本人から、「食事のカロリーが多いんですね」という気づきを得られ、「体重測定を続ける、年内に 60kg 台になりたい」という目標ができた。運動方法を具体的に示したが、「運動が続けられるといいと思うけど、自信がない」という声も聴かれた。ウォーキング教室の申し込みを行い、体重グラフを渡した。</p> <p>2週間後からウォーキング教室に参加。「腰が痛くてコルセットを着けている、終わったら治療院へ行くつもり」「無理のない範囲でやろうと思います。できるところだけでもやってみる」という意見が聴かれた。毎週 1 回、学習と 1 時間の運動（ウォーキングとヨガ）の 8 回コースに皆勤であった。毎回、体調確認と継続参加に対する評価の声掛けを行った。自身の体調に合わせてながら続けて参加することの促しをした。</p> <p>教室終了時に、ウォーキング教室に参加しての振り返りや今後の生活改善への動機付けができると思い、面談を設定した。</p> <p>本人の感想として、「ウォーキング教室に全部出席するのは初めて。今まで何も続いたことがなかったから嬉しい」「健康チェックや声をかけてもらえるのが他のところの運動教室と違った。だから続けて参加できた」「旅行の誘いがあったけど、教室があるからと断ったらみんなにびっくりされた」「時間が</p> |

| | |
|---------------------|--|
| | <p>ないから車に乗ってしまう。歩くといいのよね」食事に関しては、「だめと思っても果物を食べてしまう。多いのはわかっているのだけど」とのことであった。</p> <p>自宅では血圧・体重測定を継続されており、食事については病院での指導が継続中であった。食事記録をつけているが、3000kcal 前後の食事量が指摘されている。</p> <p>運動を続けたことで、腰痛が以前より早く良くなったと感じている。</p> <p>ウォーキング教室への継続参加が、自信や自己効力感をアップさせたよう。体重コントロールの意識は維持されている。わかっているけどできない、一人では続かない、という本人の思いがあるよう。運動習慣が維持できるような環境支援が必要かと考えた。そこで、本人が継続できる、やってみたい、と思っていることの確認を行った。「教室が終わったら、この前習ったゆる体操を友達とやっていきたい」「意識して生活の中で動けるといいと思う」と。</p> <p>ウォーキング教室最終日にはわずかに体重が増えていたが、「旅行に行ったから体重が増えたのかな」とのことであった。教室参加者のアンケートから「ウォーキング教室修了者の集い」を行うこととなる。集いが運動習慣維持への環境支援となるか、参加を勧める声掛けをした。</p> |
| <p><ポイント></p> | <p>①準備期の状態であったので、ウォーキング教室という具体的な方法を示すだけで行動変容につながった</p> <p>②指導者がデータにフォーカスしすぎると面談の場が苦しくなる。相談者の思いや関心に焦点を当てたやりとりが大切だと思う。</p> |

| | |
|--------|--|
| 事例 6 | 食事療法への関心を活用できた事例（食事指導） 【60代 女性 家族と同居】 |
| <きっかけ> | <p>夫も1年前に糖尿病予備群と指摘され、食生活に気をつけていたが、自己流で食事量を減らしていた。一度専門家にきっちり教えてもらいたいと思っていたときに教室案内があり、参加した。そのため、関心が高い状態でやる気があった。身長 153cm、体重 47.9kg、BMI 20.5、空腹時血糖値 115mg/dl、血圧 152/88mmHg。</p> |
| <経過> | <p>糖尿病の個別健康教育に参加し、概ね月に一度、6ヶ月間、保健師と栄養士による面接を行った。糖尿病や食品交換表については、集団の教室で医師や栄養士の講話を聞いた。個別面接では毎回身体計測（身長・体重・体脂肪・血圧測定）を行い、対象者の生活実態を把握した上で運動や食事について指導した。初めの頃はクイズ等で疾患の理解を深めた。本人は運動より食事に関心があったため、食事記録を記入してもらい、それを食品交換表に置き換え、食品交換表の使い方も理解してもらった。本人のやる気が高いため、食品交換表を使いこなせるようになり、自分の単位数を考えて食事を組み立てられるようになった。また、運動の方も食事の状況を見て勧めていくと、一日一回のウォーキングが習慣化された。</p> <p>5ヶ月後の検査では、体重 46.0kg、BMI 19.4、空腹時血糖値 76mg/dl、HbA1c 4.7%、血圧 119/69mmHg と改善した。夫の検査値も改善したとのことである。</p> <p>最終面接から1ヶ月後に、個別健康教育（糖尿病・高血圧・高脂血症）参加者を集め、調理実習を行った。更に1ヶ月後、窓口の栄養相談日に食生活の改善が継続できているかを確認するための面接の機会を設けた。正しく継続できていたため、フォローを終了した。</p> |
| <ポイント> | <p>①健診結果から、現在どの段階にいて、このままだとどうなるかを丁寧にわかりやすく説明することが本人の気づきとなっている。</p> <p>②自分にあった生活習慣の改善方法をつかめた人は、その後はスムーズに行動変容ができ、継続しているように思える。</p> <p>③いかに対象者の心に響く支援ができるかが大切だと思う。</p> |

| | |
|--------|--|
| 事例 7 | 生活のストレスも配慮した個別指導が奏功した事例 (食事指導) 【50代 女性 家族と同居】 |
| <きっかけ> | 健診受診後、6ヶ月間の高血圧の個別健康教室に参加した。 |
| <経過> | <p>問題点は、①毎食時に麺類のスープをすべて飲む、②ストレス発散と楽しみのため、発泡酒 350ml を毎日 3 本飲む、などであった。</p> <p>性格面では、短気で猪突猛進、結果をはっきりさせたいタイプ、人から相談を受けたり考え事があったりするときは夜間眠れないことがあるなどと、常に気が張っていてストレスに過敏に反応しやすい傾向があったため、ストレスをためないような生活及び睡眠についてのアドバイスを行った。前半の3ヶ月は娘の挙式を控え忙しい毎日を送り、ストレスも多くため込んでいた。</p> <p>食事に関しては、初回面接時に食事内容を聞き、一般的な減塩についての指導を受け、塩分の摂りすぎの原因に気づき、スープ量を半分残し塩分の多い食べ物を摂りすぎないようになった。飲酒に関しては、以前は休日や暑い日は朝から飲酒していた。飲酒による影響の指導を行ったが、楽しみとなっており、わかっているが変えたくないとのこと。しかし4ヶ月目頃より、食事にも気をつけているのに思った程効果が出ないことが気になってきた様子であった。5ヶ月目に支援レターで1週間の適正飲酒量を示し、「この量をどのように飲むか、楽しむかは●●さんの工夫次第ですね」と書くと、6ヶ月目には酒の買い置きを止め、1週間に○本以内、と決めて飲むようになった。</p> <p>支援レターは、「高血圧を下げる個別健康教育 指導者マニュアル」に沿った頻度で、2ヶ月目と5ヶ月目に実施。行動変容に向けて生活に変化があった部分は褒め、面接時に足りなかった部分の追加内容や励まし、ワンポイントアドバイスなどを盛り込み、パンフレットを同封した。</p> <p>その後の健診では、血圧は正常高値で変化はないが、肝機能と腎機能が“要指導”から“異常なし”に変化した。</p> <p>運動に関しては、自営業でこまめに動くタイプで一日平均15000歩歩いていたので、特別に介入はしなかった。</p> |
| <ポイント> | 面接では十分話を伺ってから、頑張っているところは褒め、できないところを指摘するのではなく気付いてもらえるようにした。媒体を使い、本人が決めたことを尊重しながら、無理のない計画を立てて実行できるように支援した。 |

| | |
|--------|--|
| 事例 8 | 個別の要素を取り入れたグループダイナミクスの効果があった事例（食事指導） 【40代 女性 家族と同居】 |
| <きっかけ> | BMI 25 以上の方を対象とした長期間教室へ参加された。教室前のインフォメーションシートには、「自分の意志の弱さから痩せてもリバウンドをしていた今までのダイエットを改め、同じ目標を持って頑張る仲間と一緒に、自分のやる気を引き出しながらうまくダイエットしたい」とあった。 |
| <経過> | <p> 太り始めたのは7年前で、ご主人の転勤に伴って長年続けていたスポーツジムをやめて活動量が減ったこと、ご主人の帰宅に合わせて遅い時間にエネルギーの高い食事とビールを摂っていたことが原因とのことだった。自分を客観的にみることのできるタイプの方であった。 </p> <p> 教室中は、毎日の食事や間食と、そのときの気持ちや状況（食事と生活を照らし合わせてみるため）について細かく記録してきた。その中で、教室で提供した主食1品+主菜1品+副菜2品の食事と自らの食事を比較し、①朝・昼とも野菜のない食生活だったことに気づき、ボリュームのある夕飯のおかずを一部残して次の日の昼食に充てたり、緑黄色野菜をあらかじめ茹でてタッパーにストックしたりするようになった。②ご飯が大好きで、量が多いことに気づき、100gを測って冷凍しておくようになった。③朝食はパンとコーヒーの組み合わせが好きなので、なかなかバランスがとれなかったが、朝食を軽く済ませることで10時の間食をせずにはいられなかったことに気づき、夕食を一部朝食へまわすようにしたところ、空腹で朝食にもしっかりおかずを食べられ、間食をしなくなった。理屈ではなく体の感じとして実感できたことで、間食を我慢することなく減らせた。④運動量が少ないことについては、食費がスリムになったことで好きなジムに通えるようになった。 </p> <p> 教室は3~5人のグループで進め、ファシリテーターの他に各班に栄養士を配置した。ファシリテーターは主に、太りやすい生活習慣・食事内容・食材について講義し、受講生は食事記録を見ながら、「自分の食生活の何が原因か？そうなる背景は何か？今の生活の何を工夫すれば良い方向になりそうなのか？」をグループ内で話し合い、自ら決定した目標を次回までに取り組んでみる、というスタイルで進めてきた。栄養士は、本当にその人にとって必要な目標なのかを見極め、時には修正するように声掛けした。 </p> |
| <ポイント> | 個別指導ではないが、個別の要素を取り入れたグループダイナミクスの効果を用いてアプローチしたことで、成功に繋がったと思われる。 |

| | |
|--------|--|
| 事例 9 | 生活状況の詳細な聞き取りから具体的な指導ができた事例 (食事指導) 【60代 男性 家族と同居】 |
| <きっかけ> | 個別健康教育の対象者として把握し、案内を送付したところ、本人から申し込みがあった。 |
| <経過> | <p>生活プロフィール調査として生活状況を詳細に聞き取った。目標を考え、そのなかから本人が「変えたくて、できそう」なものを選択した。</p> <p>アイスクリームを買い置きし、のどが渴いたときにはアイスクリームを食べる習慣があることがわかった。一日に3回食べることもあった。アイスクリームの摂食が習慣化し、特に甘いものが欲しいわけではないのにのどが渴くと食べていた。「アイスクリームの摂食回数を減らしていく」ことを目標とし、実行することで中性脂肪の数値が下がった。</p> <p>そのほかに、1日3回食べていた漬け物を2回までにする、ご飯を1日4.5杯までにする(1杯160g)、タンパク源を摂りすぎない、という目標を上げた。個別健康教育として6ヶ月間関わり、終了後も機会のあるごとに健診結果の報告をもらっている。集団の教室に参加されるなど、生活習慣のコントロールが意識化している。</p> <p>また、地域の役員をしており、事例の方を代表とした自主運動グループが発足、その後の地域の活性化につながった。</p> |
| <ポイント> | <p>①習慣となっておりあまり意識していなかった問題点を、生活習慣の詳細な聞き取りによって明らかにすることができた。</p> <p>②本人が「できる」ことを目標に置くことで、「これくらいならできる」、「できた！」という自信が行動変容につながっていくと思う。</p> |

| | |
|--------|--|
| 事例 10 | <p>「できそう」な目標の設定がうまく機能した事例 【70台 女性 家族と同居】</p> |
| <きっかけ> | <p>個別健康教育の対象者として把握し案内を送付したところ、本人から申し込みがあった。</p> |
| <経過> | <p>生活プロフィール調査として生活状況を詳細に聞き取った。目標を考え、そのなかから本人が「変えたくて、できそう」なものを選択した。</p> <p>生活プロフィール調査から、朝食はほぼ毎日菓子パンであることがわかった。菓子パンを食パンかロールパンに替えることで、朝食のメニューが変わり、野菜・タンパク質を朝食にプラスすることができた。HbA1c が 6.1%→5.2%に下がった。その他、①漬け物に醤油をかけない、②ウォーキングを継続する、③体重を維持する、という目標を考えた。</p> <p>体重は指導の 6 ヶ月間で 7.3kg 減少し、3 年経過しても維持されている。HbA1c も 5.0%で安定している。</p> <p>菓子パンと低脂肪乳だけという朝食内容は、量が少ないので問題ない、量が少なければバランスが悪くても太らないと思っていた。朝食を変えたことで、食事全体のバランスが良くなって、体重が減った。食事バランスの大切さを知ること、生活習慣の改善が見られた。</p> <p>その後、個別健康教育の結果を主治医(高血圧で内服中)に伝え、継続したフォローをお願いした。</p> <p>また、地域の運動自主グループに参加し、運動習慣の維持に努めている。</p> <p>減量により、つらかった膝痛が良くなり、ウォーキングが再開できた。食事指導の効果が運動習慣の継続につながった。</p> |
| <ポイント> | <p>食事と運動の両方が大切だが、できるほうから実践していくこと。</p> |

| | |
|--------|---|
| 事例 11 | 正しい食事療法の知識の取得が減量につながった事例 (食事指導) 【50代 女性 家族と同居】 |
| <きっかけ> | 個別健康教育の参加を募るにあたり、前年度の基本健診結果の中で“高血圧・高脂血症・耐糖能異常”の条件で対象者を抽出し、電話で参加勧誘した。なるべく BMI の高い人を優先的に勧誘した。 |
| <経過> | <p>問題点は、①テレビや人から“良い”と聞くと、何でも食べていた(ココア、煮豆、バナナ、リンゴ等)。②それらの食べ物をなるべく毎日食べるようにしていたため、1回の食事量が非常に多い。③家族(息子2人)が好む肉料理、天ぷらなどの回数が多く、市販の煮豆、洋菓子、チーズの摂取量が基準の2~3倍である。④1回量の食事量は、満腹になるまで摂取するなど、長年の食生活習慣が影響している。</p> <p>そこで、フードモデルを用いて本人に合った食事摂取量の確認、食事バランスについて、調理方法について、指導を行った。努力したこととしては、市販の煮豆、洋菓子、チーズなど間食を止めたこと、1食の食事摂取量を守ったこと、コレステロール含有量の多い食品から少ない食品へ替えることができたこと、調理方法を変えることができたこと、があった。</p> <p>開始当初に体重がやや増加したが、結果的には半年間で9kgの減量に成功した。本人は特につらくはなかった、と。つきあいで外食や洋菓子を食べることもあったようだが、量などは自己コントロールができたようである。</p> <p>運動講座にも参加され、自転車での移動を増やすなどされていた。1年前に下肢の手術をしており痛みが時々あるとのことなので、積極的に運動の指導は行わなかった。</p> |
| <ポイント> | <p>①基本的な食生活について理解できたことが体重・検査値の改善に繋がったと思われる。</p> <p>②ストレスを感じることなく体重のコントロールができたこと、食生活を変えることができたことが、本人の自信に繋がったようであった。</p> <p>③食事を作る方なので、今回の教育内容が今後の家族の食生活の改善にも繋がったと思われる。</p> |

| | |
|--------|--|
| 事例 12 | 個別栄養分析と食事指導により塩分摂取量が適正化した事例 (食事指導) 【60代 男性 一人暮らし】 |
| <きっかけ> | 高血圧の治療中であった。基本健診で空腹時血糖値 145mg/dl であったため、保健指導の対象となった。 |
| <経過> | 面接で個別栄養分析を行ったところ、塩分摂取量が平均で 19.3g/day であった。原因としては、毎食昼食は弁当屋の弁当で、特に丼物のことが多いこと、納豆にはたれを全部かけること、味噌汁を一日 2、3 杯飲むことがあった。改善方法として丼物を控えること、納豆にかけるたれを半分にしたり、ポン酢に変えたりすること、味噌汁を 1 日 1 回にすることを目標とした。半年後、指導内容を守り、塩分摂取量は平均 11.1g/day となり、血圧も低下し、本人も喜んでいて、目標を達成できたことを共有し、新たな目標は立てず、現状維持をできるように支援した。さらに半年後、塩分摂取量は平均 10.5g/day となった。再び栄養分析を行い、野菜不足がみとることから、野菜摂取方法を提示した。 空腹時血糖値も 110mg/dl 台で安定している。 |
| <ポイント> | ①改善の成果を尿中塩分検査などの目に見える数値で示すこと。成果が実感できるため指導する側もされる側も励みになる。 ②改善策を提案し、本人にできることを選んでもらう。 ③本人の頑張りを支持する。 |

| | |
|--------|---|
| 事例 13 | 家族の健康管理につながる、主婦への健康指導事例 【40代 女性 家族と同居】 |
| <きっかけ> | <p>主婦であり母親である。自分と子どもが肥満であることに悩み、何とかしたいと考えていた。ちょうどそのタイミングで健康講座があり、自主的に参加した。日頃の生活を見直す機会が持てたと思われる。</p> |
| <経過> | <p>健康講座は4ヶ月間の4回シリーズで、栄養に関する講義、ウォーキング講習会、グループワーク等を盛り込み、希望者には個別指導も行った。毎回ウォーキングの記録表を提出してもらい、アドバイスをを行った。</p> <p>とても積極的な方で、講習会が終わった後に毎回講師に質問をしてきた。「自分はこのように実践しているが、これでよいか」といった些細な疑問や、自身の変化などを伝えてくれる方だったので効果的にアドバイスできた。</p> <p>食生活に気を遣い、ウォーキングをして、決まりよい生活を送ることで、母子ともに減量に成功し、肥満体ではなくなった。</p> |
| <ポイント> | <p>①正しい知識を身につけることができ、肥満をつくる生活を10年先、20年先まで続けていった場合どうなるかというイメージがもてた。</p> <p>②情報交換したり、励まし合ったりできる仲間ができた。</p> <p>③主婦は自分の健康管理はもとより、家族の健康管理をする立場にあり、意気込みも強かったと考えられる。</p> |

| | |
|--------|--|
| 事例 14 | 教室参加がきっかけでスムーズに行動変容が起こった事例 【60代 女性 家族と同居】 |
| <きっかけ> | <p>夫も1年前に糖尿病予備群と指摘され、食生活に気をつけていたが、自己流で食事量を減らしていた。一度専門家にきっちり教えてもらいたいと思っていたときに教室案内があり、参加した。そのため、関心が高い状態でやる気があった。</p> <p>身長 153cm、体重 47.9kg、BMI 20.5、空腹時血糖値 115mg/dl、 血圧 152/88mmHg。</p> |
| <経過> | <p>糖尿病の個別健康教育に参加し、概ね月に一度、6ヶ月間、保健師と栄養士による面接を行った。糖尿病や食品交換表については、集団の教室で医師や栄養士の講話を聞いた。個別面接では毎回身体計測（身長・体重・体脂肪・血圧測定）を行い、対象者の生活実態を把握した上で運動や食事について指導した。初めの頃はクイズ等で疾患の理解を深めた。本人は運動より食事に関心があったため、食事記録を記入してもらい、それを食品交換表に置き換え、食品交換表の使い方も理解してもらった。本人のやる気が高いため、食品交換表を使いこなせるようになり、自分の単位数を考えて食事を組み立てられるようになった。また、運動の方も食事の状況を見て勧めていくと、一日一回のウォーキングが習慣化された。</p> <p>5ヶ月後の検査では、体重 46.0kg、BMI 19.4、空腹時血糖値 76mg/dl、HbA1c 4.7%、血圧 119/69mmHg と改善した。ご主人の検査値も改善したとのことである。</p> <p>最終面接から1ヶ月後に、個別健康教育（糖尿病・高血圧・高脂血症）参加者を集め、調理実習を行った。更に1ヶ月後、窓口の栄養相談日に食生活の改善が継続できているかを確認するための面接の機会を設けた。正しく継続できていたため、フォローを終了した。</p> |
| <ポイント> | <p>①健診結果から、現在どの段階にいて、このままだとどうなるかを丁寧にわかりやすく説明することが本人の気づきとなっている。自分にあった生活習慣の改善方法をつかめた人は、その後はスムーズに行動変容ができ、継続しているように思える。</p> <p>②いかに対象者の心に響く支援ができるかが大切だと思う。</p> |

| | |
|--------|---|
| 事例 15 | 具体的な目標作りと結果の記録が効果的に行われた事例 【50代 女性 家族と同居】 |
| <きっかけ> | <p>総コレステロールが 265mg/dl と高いことが気になっており、主治医からもまず体重を減らすことを勧められていた。本人から「健康づくり教室」に申し込みがあった。</p> |
| <経過> | <p>非常に熱心に取り組み、毎週目標に対する記録をつけてもらうことにしていたが、細かく記入できていた。</p> <p>1対1で30分間、初回面接を行い、今までの生活の振り返りを行い、本人の立てた目標が無理のないものかどうか確認し、さらに内容を具体的にしたりした。夜食を毎晩食べることが長年の習慣となっていること、運動量が全体的に少ないこと、が課題として明らかとなった。</p> <p>料理をするので、食生活改善のためにも是非話を聞きたいとのことで、栄養士の指導へつなげた。主に間食についての指導だったが、止めることは難しいとのことで、せんべいなど低エネルギーで食べ応えのあるものを少量に、週に1回食べない日を作るなどのアドバイスを行った。</p> <p>運動に関しては、面接時には普段からこまめにストレッチなどを心がけるよう伝え、別に開催する運動療法士による運動教室でフォローした。</p> <p>教室参加から3ヶ月後病院で検査した結果、総コレステロール値が下がり、主治医の先生も驚いていたと、非常に喜んでいました。スタッフは、長期間教室が空くときには電話を入れ、様子を伺い、困っていることがないかを確認した。この電話が非常に喜ばれ、「わざわざありがとうございます」と言ってくれた。</p> <p>教室に参加することで、頑張っ続けてようという気持ちが持てた様子で、表情も明るくなった。本教室以外にも、1日栄養教室、運動教室などに積極的に参加している。</p> |
| <ポイント> | <p>①実行可能な、具体的な目標を立ててもらい、記録によって達成度を確認すること。</p> <p>②長期間空くときには電話でフォローしたこと。</p> |