

私は次回までに次のことに取り組んでみます。



1

2

3

担当者よりメッセージ

私は次回までに次のことに取り組んでみます。



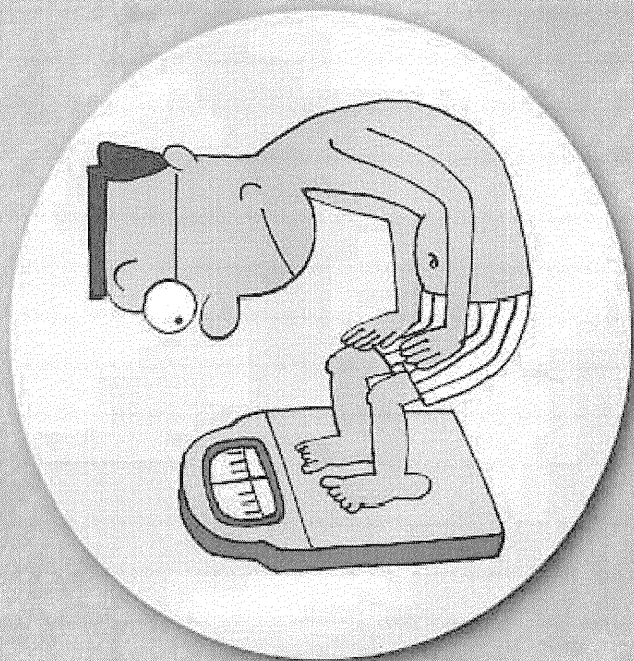
1

2

3

担当者よりメッセージ

さあ、続けよう!



●実施日 年 月 日

目次

- 「さあ、続けよう!」..... 67
- これからのあなたのために..... 68
- 成果を確認してみましょう..... 69
- 生活習慣改善を維持するために..... 70~71
- 生活習慣改善に取り組み始めて..... 72~73

「さあ、続けよう！」



このプログラムもいよいよ6回目を迎えました。これまでの取り組みを振り返り、新しく手に入れた生活習慣を維持し、あるいはさらに改善するための工夫を考えてみましょう。皆さんにとって、ここからがまた新たなスタートです。うまくいっている方はその調子で、思ったようにできなかった方もくじけずに、今日からまた一歩ずつ取り組んでいきましょう。

私たちスタッフはいつでも皆さんを応援します。Let's do it!

私は前回から、以下のことに取り組んできました。

達成度は下記の通りでした。

(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)



① /10点

② /10点

③ /10点

「さあ、続けよう！」

このプログラム6回を通じて、培ってきた経験を今後の生活習慣改善にも活かしてもらえよう振り返ると共に、これからも医療スタッフが継続支援をしていくことで患者さん自身も継続していく意志を確認しましょう。

私は前回から、以下のことに取り組んできました。

達成度は下記の通りでした。

(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)



① /10点

② /10点

③ /10点

これからのあなたのために

～これまで生活習慣改善に取り組んできて～

これまで5回のシリーズで生活習慣の改善に取り組んでこられた皆さん。

これまでを振り返って改善された点とその成果を確認するとともに、今後も更なる健康維持のために生活習慣改善を継続していけるよう、一緒に考えましょう。

生活習慣改善への取り組み。
今のご自分には何点つけてあげられますか？

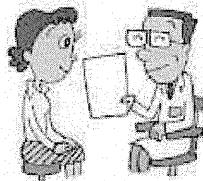
食事療法: / 10点

運動療法: / 10点

以上のように自己採点されましたね。

では、具体的な達成度はいかがだったでしょうか？
自己採点が厳しすぎたり、あるいは逆に甘すぎたり。

一緒にここまでの成果を振り返り、効果を確認し改善点があれば検討していきましょう。



「これからのあなたのために」

糖尿病の生活習慣改善に取り組んで、カリキュラムに沿って時間を決めて行う支援は今回で終了となります。ここからは、このカリキュラムを通じて改善できたことは継続、さらに改善が必要な点においても諦めずに改善の努力を続けていただくことが長期間にわたっての合併症コントロールに重要になってきます。

“セルフコントロール”の実践のために支援できることを一緒に探していきましょう。

生活習慣改善への取り組み。
今のご自分には何点つけてあげられますか？

食事療法: / 10点

運動療法: / 10点

成果を確認してみましょう

今回のプログラムに参加して____ヶ月が経過しました。
その間、食事や運動、ストレスとのつきあい方などを一緒に取り組んできました。その成果を数字で確認してみましょう。

到達目標の確認

このプログラムを開始したとき(7ページ)と変化を比較してみましょう。

	開始時の値	現在の値	目標値
●体重(kg)			
●BMI(kg/m ²)			22以下
●ウエスト周囲径(cm)			
●エネルギー摂取量(食事)(kcal/日)			
●HbA _{1c} (%)			5.8未満
●血圧(mmHg)			120/75未満
●LDL-C(mg/dL)			80または70未満
●中性脂肪(mg/dL)			120未満
●消費エネルギー(運動)(kcal/日)			
●HDL-C(mg/dL)			

★達成できたのは

項目

★改善の余地があるのは

項目

____ヶ月の成果は上記のようだとわかりました。
これからの人生も糖尿病を上手にコントロールして健やかに過ごしていくために、これまでの取り組みをもう一度振り返ってみましょう。

「成果を確認してみましょう」

カリキュラム開始の時と比較して、改めて改善点を確認しましょう。改善できた点に関してはその努力を賞賛し、やる気を継続できるように支援し、改善できなかった点については改めて今後の課題を再検討しましょう。

(プロトコルより抜粋)

強化療法群の目標値

減量 BMI ≤ 22

食事 最初の3ヶ月間は総エネルギー量を厳格に管理する(BMI 25以上では25 kcal/kg, BMI 25未満では27 kcal/kg)。総エネルギー中の脂肪割合は25%以下、コレステロール摂取量は300 mg/日以下。食塩摂取量は6 g/日以下。節酒・禁煙を徹底。

運動 1回あたり15~30分の歩行を1日2回以上行う。

血糖値 HbA_{1c} < 5.8%

血圧 SBP < 120 mm HgかつDBP < 75 mm Hg

脂質 LDL-C < 80 mg/dLかつ中性脂肪 < 120 mg/dLかつHDL-C ≥ 40mg/dLただし、冠動脈疾患の既往がある場合はLDL-C < 70mg/dL。

生活習慣改善を維持するため

このプログラムに参加して、 項目の目標値を達成できました。
 これまでに達成した生活習慣の改善を維持するためにうまくいったコツや工夫を振り返りましょう。

達成できた 項目を維持するために

A-1 達成するのが一番、容易だった項目はどれでしたか？

A-2 達成できたコツは何でしたか？

B-1 達成するのに一番、苦勞した項目はどれでしたか？

B-2 その困難を達成できたコツは何でしたか？

C 達成できた全ての項目を維持するのに大切なことは何ですか？

D 新たに目標を設定するものはありますか？

「生活習慣改善を維持するために」

改善できた点に関しては、今後それを継続するために“なぜ上手くいったのか”、改善のコツや工夫を確認してみましょう。その確認を通じて、患者さん本人も気づいていなかった“上手くいくコツやパターン”を見つけて、今後の継続、そしてまだ改善が出来ていない点に応用できるように支援しましょう。

<例>

達成できた 項目を維持するために

A-1 達成するのが一番、容易だった項目はどれでしたか？
 例1) 毎日、歩く習慣が出来た

A-2 達成できたコツは何でしたか？
 例1) 犬を飼って家族と一緒に
 朝晩散歩の時間を作った

B-1 達成するのに一番、苦勞した項目はどれでしたか？
 例1) 禁煙

B-2 その困難を達成できたコツは何でしたか？
 例1) 禁煙のツール（パッチ）を使った

C 達成できた全ての項目を維持するのに大切なことは何ですか？
 例1) 自分ひとりではなく協力者や
 仲間を得ること

D 新たに目標を設定するものはありますか？
 例1) 日常の歩数を増やして体重を更に減らす



このプログラムに参加してから、残念ながら達成できなかった項目が _____ ありました。
それは何が問題だったのでしょうか？そしてそれはどのように工夫したり、変化させればより改善につながるかを一緒に考えていきましょう。

改善の余地があるものは 項目

A-1 この中でも一番達成が困難だと思われる項目はどれですか？

A-2 困難な理由は何ですか？

A-3 少しでも目標に近づくためにできることは何ですか？

B-1 この中で最も達成に近い項目はどれですか？

B-2 達成までに必要なことは何でしょうか？

先程の改善できた経験(成功体験)を参考に、まだ達成できていない課題に関して応用が出来ることか否かを考えてもらいましょう。また、改善できたことと出来なかったことの違いを再認識することで改善への手がかりやきっかけが見つかるように支援していきましょう。

	現状の値	現在の値	目標値
●体重(kg)			
●BMI(kg/m ²)			22以下
●ウエスト周囲径(cm)			
●エネルギー摂取量(kcal/d)			
●HbA _{1c} (%)			5.8未満
●血圧(mmHg)			120/75未満
●LDL-C(mg/dL)			50または70未満
●中性脂肪(mg/dL)			120未満
●空腹エネルギー(糖質)(g/d)			
●HDL-C(mg/dL)			

改善の余地があるものは 項目

A-1 この中でも一番達成が困難だと思われる項目はどれですか？
例1) 体重が目標に到達していない

A-2 困難な理由は何ですか？
例1) まだ、時々仕事の宴席などで
暴飲・暴食をしてしまうことがある

A-3 少しでも目標に近づくためにできることは何ですか？
例1) 周囲にも治療中であることを
公表して宴席は最小限にする

B-1 この中で最も達成に近い項目はどれですか？
例1) 血圧と血糖値

B-2 達成までに必要なことは何でしょうか？
例1) 食事と運動に注意して地道に
体重を減らしていく

生活習慣改善に取り組み始めて

①「良かったな」と思うこと

- 体重が減った、運動習慣が身についた等々

②「困った／良くなかった」と思うこと

- 思いがけない困難や生じた不都合等々

最初からうまくいくことばかりではありません。
大切なのはうまくいかなかったことから何を学び、
次にどういかにするかですね。

「生活習慣改善に取り組み始めて」

これまでの生活習慣改善に取り組んだ日々を振り返っていただき、現時点での率直な感想(達成感・満足感・不安・・・)を浮き彫りにし、継続支援への手がかりとしましょう。

<例>

①「良かったな」と思うこと

- 体重が減った、運動習慣が身についた等々

例1) 体重が減って、血糖値や脂質の数値が良くなったのが嬉しい。

例2) 苦手だった運動を始めてみると意外と楽しいことが分かった。

②「困った／良くなかった」と思うこと

- 思いがけない困難や生じた不都合等々

例1) 運動療法を頑張りすぎて、途中で少し疲れて休んでしまったこと。

例2) 禁煙して少し間食が増えて、体重を減らすのに苦労したこと。

3 「応援団」は誰ですか？

●生活習慣改善の実行を励まし、応援してくれた人たちは誰ですか？

4 「応援団」へのメッセージ

●感謝やお願い

5 自分へのメッセージ

●今後への決意、その他

6 担当者からのメッセージ



私たちスタッフはいつでも皆さんを応援します！

「継続するために」

対面式で、時間を決めて生活習慣改善の機会は終了しますが自分自身や自分の生活の周囲にある支援者に気づき、今後“セルフコントロール”を目指すよう促しましょう。

<例>

3 「応援団」は誰ですか？

●生活習慣改善の実行を励まし、応援してくれた人たちは誰ですか？
例1) 家族と病院のスタッフ 例2) 家族と友人

4 「応援団」へのメッセージ

●感謝やお願い
例1) これからも叱咤激励、お願いします
例2) 時々は優しく褒めてください

5 自分へのメッセージ

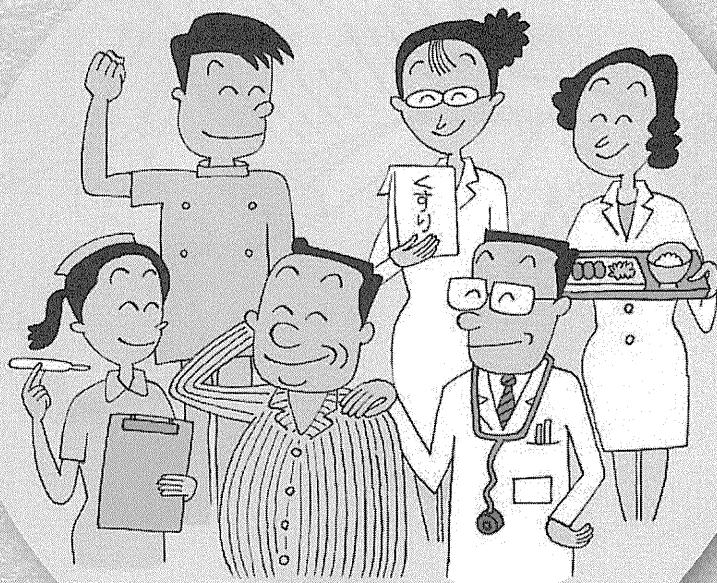
●今後への決意、その他
例1) 俺って、意外に頑張れる
例2) まだまだ、ここから！

6 担当者からのメッセージ

例1) 良くここまで頑張られました。
これからもどうぞ宜しく



糖尿病合併症予防のための
生活習慣改善プログラム
"Let's do it" フォローアップ編



●お名前 _____

●担当者氏名 _____

●病 院 _____

●使用期間

200 年 月 日

）

200 年 月 日



「もういちど、新しい気持ちで」

これまでのプログラムで、食事や運動、血圧、体重の変化など記録を行いながら、生活習慣の改善に取り組んでいただきました。

6回を完走されて、おめでとうございます！目標の到達度の方はいかがでしょうか？これまで実践してきた生活習慣の改善を定着していただけるよう、また「あと一歩」という課題が残った場合に生活習慣の改善への取り組みを継続していただけるよう、今までのプログラムの続編として新たなツールを用意いたしました。

このツールが、生活習慣改善という長いドライブで、進むべき道を見失わないそうなきには地図”に、順調なきにはアクセル”に、そして、先を急ぎすぎるときにはブレーキ”、疲れたときには給油や休憩所のような存在となればと思っております。

まずは、次ページのチェックリストでこれまでの到達度を確認し、「もういちど、新しい気持ち」で生活習慣の改善に取り組んでいきましょう。Let's do it!

身体活動チェック

チェック項目	回答
1 日頃から日常生活の中で、健康維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか	1. はい 2. いいえ
2 1日の中で、外を歩く時間は合計して30分以上ありますか	1. はい 2. いいえ
★ 1日あたり平均何分歩いていますか	() 分
3 1回30分以上の運動を、週2回以上実践し、1年以上持続していますか	1. はい 2. いいえ
★ 「はい」と答えた人にお聞きします。 どんな運動ですか	() ()

『糖尿病が気になる方のライフスタイル改善方法』伊藤千賀子 監修より改編

食生活チェック

チェック項目	回答
1 外食（市販の弁当や調理済食品などの利用も含む）を控えていますか（週3回以内）	1. はい 2. いいえ
2 卵・肉よりも魚・大豆製品を多く摂取するようにしていますか	1. はい 2. いいえ
3 マヨネーズ、ドレッシングや揚げ物など油を使った料理を控えていますか（1日1回以内）	1. はい 2. いいえ
4 お菓子（まんじゅう、せんべい、ケーキ、菓子パンなど）や清涼飲料水（果汁・スポーツ飲料・缶コーヒーも含む）をとる習慣（週3回以上）はありませんか。	1. はい 2. いいえ
5 アルコール飲料を飲みすぎないようにしていますか（1日あたり日本酒なら1合、ビールなら500mlまで）	1. はい 2. いいえ
6 野菜料理（漬物を除く）を1日5皿以上食べるようにしていますか	1. はい 2. いいえ
7 栄養のバランスを意識していますか	1. はい 2. いいえ
8 夜遅く食べないようにしていますか	1. はい 2. いいえ
9 時間をかけてゆっくりよく噛んで食べるようにしていますか	1. はい 2. いいえ
10 食べすぎ飲みすぎに気をつけていますか	1. はい 2. いいえ

私は前回から、以下のことに取り組んできました。

達成度は下記の通りでした。

(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)

1 /10点

2 /10点

3 /10点

私は次回までに次のことに取り組んでみます。

1

2

3

シール

私は前回から、以下のことに取り組んできました。
達成度は下記の通りでした。
(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)

1 /10点

2 /10点

3 /10点

シール

私は次回までに次のことに取り組んでみます。

1

2

3

私は前回から、以下のことに取り組んできました。
達成度は下記の通りでした。
(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)

1 /10点

2 /10点

3 /10点

私は次回までに次のことに取り組んでみます。

1

2

3

シール

私は前回から、以下のことに取り組んできました。
達成度は下記の通りでした。
(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)

1 /10点

2 /10点

3 /10点

私は次回までに次のことに取り組んでみます。

1

2

3

シール

私は前回から、以下のことに取り組んできました。
達成度は下記の通りでした。
(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)

1 /10点

2 /10点

3 /10点

私は次回までに次のことに取り組んでみます。

1

2

3

シール

私は前回から、以下のことに取り組んできました。
達成度は下記の通りでした。
(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)

1 /10点

2 /10点

3 /10点

私は次回までに次のことに取り組んでみます。

1

2

3

シール

私は前回から、以下のことに取り組んできました。
達成度は下記の通りでした。
(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)

1 / 10点

2 / 10点

3 / 10点

シール

私は次回までに次のことに取り組んでみます。

1

2

3

私は前回から、以下のことに取り組んできました。
達成度は下記の通りでした。
(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)

1 /10点

2 /10点

3 /10点

私は次回までに次のことに取り組んでみます。

1

2

3

シール