

ダイエット教室 "ほそみどり"が終了 生活習慣や体質の改善に 大きな成果がありました



最高で11kg 減の方も!!

平成16年度、対象地区を須築地区と本町地区に分けて、10月から3月までの6ヵ月間にわたり、生活習慣病の原因となる肥満を防ぐことを目的に開催した通称「ほそみどり」がこのたび終了しました。

毎週、月曜日を開催日として計46回実施。参加者は実人数38名で、延べ417人が参加。参加者は、最初と中間で目標を立てて毎週保健師が問診。体重、体脂肪、血圧測定、腹囲測定を行いながら、リズム体操や筋力トレーニング、栄養教室などを長期間にわたって実施しました。途中脱落者もいましたが、常時、須築地区では8名程度、本町地区では20名程度が参加していました。

結果としては、体重が最高で11kg減少した方が1名、体重増加3名、2kg未満の減少が14名、2kgから6kg未満の減少が9名といったように大部分で成果が見られました。

また、体重の減少だけでなく「痛かったひざが良くなり、何年ぶりに走ることができた」間

食の習慣がなくなった」「血液データがよくなった」など、それぞれ生活習慣や体質の改善などといった効果もみられました。

最終的に、参加者全員の目標達成まではたどりつきませんでした。が、さまざまな成果がみられたことは評価できることだと思えます。

本年度につきましても、内容を検討しながら、開催していく予定です。興味のある方はぜひご参加ください。

【保健福祉課保健推進係 高橋牧子】





◎介護教室と介護者リフレッシュ交流会が開催されました
皆さんのご参加をお待ちしています

介護教室

3月15日、保健センターを会場に「介護教室」が開催されました。この教室は、介護に興味がある方を対象に毎年開催しておりますが、今回は43名が参加し、診療所の村上医師を講師として、瀬棚でも罹患率が高い「脳血管障害」について勉強しました。村上医師からは、「脳血管障害」の発症の要因や予防策、後遺症そして発症した場合における介護や介護予防などについて説明があり、参加者は真剣に話を聞いていました。

参加者の感想

- とても勉強になりました。生活習慣病について、もっと詳しく教室を開催してほしいです。食事の面や栄養指導なども行ってほしいです。
- 男性も参加しやすい雰囲気になるような工夫をして欲しい。
- 話はユーモアを交えながらわかりやすく、原因や予防について、とてもためになった。

介護者リフレッシュ交流会

3月17日、やすらぎ館を会場に「介護者リフレッシュ交流会」が開催されました。この交流会は、日ごろ在宅で介護にあたる方が介護経験者と情報交換や交流することにより、リフレッシュを図り、継続して介護が行えることを目的に毎年行われているものです。今年は15名が参加し、昼食会での情報交換やレクリエーションなどで、気分転換を図りました。



参加者の声

- 認知症（痴呆）の対応について、しからないでやさしく接する事はわかっているが実際に毎日介護をしていると腹立たしい思いが強まり怒鳴りつけてしまう。
- 介護や病気についての新しい情報を得る機会が少ないので、今後も交流会の中で講話などの時間を設けて欲しい。
- 自分だけでなく、認知症に対する接し方で戸惑いながら介護している話を聞き、少し気持ちが楽になった。
- グループホームについて、よくわからない、聞いたことがないという参加者が多かったが、瀬棚町の認知症の現状やグループホームの特徴などを知り、今後ますます認知症が増えることが予想されるなかでは必要な施設であり、地域の人がグループホームを理解する必要があるとの意見がありました。

今回の介護教室・介護者リフレッシュ交流会を通じて、住民の皆さんが介護や介護予防について興味深いことが感じられました。今後も在宅介護支援センターでは、介護から介護予防に視点を置いて情報の提供や周知をしていきたいと思っております。皆さんもこうした機会をぜひご利用してください。

【保健福祉課在宅介護支援係 田畑貴子】