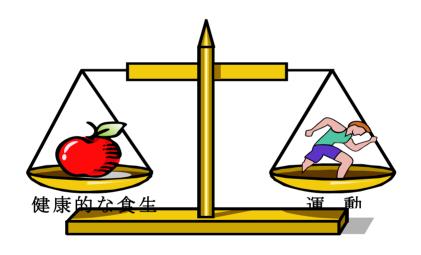
いつまでもしなやかに!

アンチエイジング支援プログラム

血糖改善を目的とした 生活を変えるための プログラム



(食事と運動と薬と良好な人間関係とモニタリングが円のようにつながって表せませんか?)

氏名:	

お問い合わせ:糖尿病疾病管理プログラム開発研究班,広島大学,森山

このテキストは、平成 16 年度科学研究費補助金(基盤研究 B(2))「糖尿病疾病管理のアセスメントアルゴリズムとリスク特性に応じた介入プログラムの開発」(主任研究者:森山美知子(広島大学大学院 保健学研究科))の研究グループが、米国における糖尿病発症予防大規模研究DPP(The Diabetes Prevention Program)に使用されたテキスト

(http://www.bsc.gwu.edu/dpp/lifestyle/dpp_part.html) を一部参考にして作成したものです。

担当の看護師名(ライ	フスタイルコ	コーチ)	
電話_	(時 ~	時)
FAX_			
E-mail			

担当の栄養士名			
電話	(時 ~	時)
FAX			
E-mail			

緊急時は、かかりつけ病院にご連絡ください。

目次(回数は目安)

セッション1 (1回~2回目)

私の今の状態を知りましょう 生活習慣バランスプログラムへようこそ

- A 運動をはじめましょう運動をしましょう
- B 健康的な食事をしましょう
- C 変化を記録しましょう 自分の治療について知りましょう

セッション2 (3回目~4回目)

ストレスはコントロールできます ストレスを避けることができないとき 誘惑を乗り切る方法を考えましょう

セッション3 (4回目又は5回目)

身の回りの刺激をコントロールしましょう 飲酒を控えましょう 酒類のカロリーはどのくらいでしょう

セッション4(5回目又は6回目)

健康的な外食をするための4つの秘訣 (よく購入する食品について)

セッション5(6回目又は7回目)

私の今の状態を振り返りましょう 目標の再設定を行いましょう

セッション6 (7回目又は8回目)

すべりやすい坂道 マイナス思考を乗り切りましょう

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

セッション7 (8回目、9回目、10回目)

- A 運動しましょう
- B カロリーのバランスを整える秘訣 参考資料:ストレッチ体操

セッション8 (12 回目: 最終回) やる気を持続する方法

選択

特別セッション:自己血糖測定 ご家族の方や親しい方へのお願い このプログラムでは、糖尿病の進行を抑える試みとして生 活習慣を変えることに焦点を当てています。

あなたの生活習慣を形成している**食事と運動**が正しくバランスをとれるようになることを支援します。



何を食べて、



どのように運動するか

プログラムが目標としていることは:

- 1. 健康的な食生活をすること
- 2. もっと運動するようになること
- 3. そのために、適切な人からの支援を得る

このような生活習慣の変化とその継続は、長期的には糖 尿病の合併症からあなたを守ります。 目標に到達できるように、私達は次のような援助をします。

- 徐々に
- 適切に
- ・無理のないように生活習慣の変化となるように
- ◆ 必要に応じて、情報や知識を提供します。
- ◆ いつでも質問に応えます。
- ◆ ()ヶ月に1回の面接と面接から() 週間目に一回ご連絡します。







希望する連絡方法

希望する連絡時間

(

◆一緒に問題解決に取り組みます。

- むずかしくありません。ポイントだけお教えします。
- ・ぜひ家に帰って復習し、実施してみてください。
- ・ 家庭で体重の記録をとりましょう。



私たち、ライフスタイルコーチは:

- あなたを支援します。
- あなたの食事と運動の記録を一緒に見直します。できていることと改善できそうなことを伝えます。
- どんな質問にも答えます。

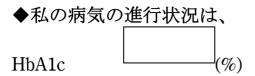


ここに上記の方法で私たちは一緒に すすめていくことに同意します。

担当看護師署名:	
担当管理栄養士署名:	

セッション1

私の今の状態を知りましょう。



指標	優	良	可	不可
HbA1c 値	5.8 未満	5.8~	6.5~	8.0以上
(%)		6.5 未満	8.0 未満	
空腹時血糖	80~	110~	130~	160以上
值(mg/dl)	110 未満	130 未満	160 未満	
食後2時間	80~	140~	180~	220以上
血糖値	140 未満	180 未満	220 未満	

空腹時血糖値	mg/dl
中性脂肪	(望ましい値 150mg/dl 未満)
総コレステロー	-1レ
	 (望ましい値 200mg/dl 未満)

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

血圧	(望ましい値	:
収縮其	u 期 130mmHg 未清	齿, 拡張期	80mmHg 未満)
			年齢 歳
◆ 私の身	P 長と体重のバラ	シンスは	
身長	cm	体重 [kg
BMI	(体重	kg)/(身-	Ē m $)^2$
	(B	MI 適正範	囲 :20-24)
体脂肪	率	%	
E	[常 30 歳未満 :	男性 14-20%	%,女性 17-24%
肥		男性 17-23% 以上,女性 30%	6,女性20-27% 6以上
目標値	の設定の仕方		

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

◆ 私の標準体重は

身長(m) $^2 \times BMI 22 = kg$



<食事>

◆ 私に必要なエネルギー摂取量は

身体活	動量	†	標準体重	Ĺ		
\sim		\times		=	kcal です。	
				(上限は2000~2100kcal)

* 身体活動量は体を動かす程度によって決まる量 (kcal/標準体重 kg)

身体活動量の目安

軽労作 (デスクワークが主な人、主婦など)

25~30kcal/標準体重 kg

普通の労作(立ち仕事が多い職業)

30~35 kcal/標準体重 kg

重い労作(力仕事が多い職業)

35~ kcal/標準体重 kg

*現在の体重が標準体重の範囲内なら

食事のバランスを見直し、運動を継続しましょう。

|コツ|:脂肪の割合を下げる。

砂糖を減らして、穀類、イモ類を多くとる。動物性蛋白を減らし、植物性蛋白を増やす。

□ 昔ながらの和食がお勧めです!

- *現在の体重が標準体重を超えていたなら 必要エネルギー摂取量を目指し、 運動量を増やしましょう。
- * 現在の BMI が 25 を超えていたなら まずは体重の 5 %削減を目指しましょう。 BMI 24 を目指しましょう。

一緒に計算してみましょう。

現在の私の治療法	(医師からの指示)	は、

食事:

運動:

薬:

セッション1A



運動を始めましょう!

糖尿病の方が<u>運動で消費したい1日のエネルギー</u>は 160-240kcal(体重60kgの人で約43-64分/日の歩行に相当)、

減量を目標とする場合は、1日消費を200-300kcal 程度 (体重60kgの人で約54-80分/日の歩行に相当)

といわれています。

万歩計では歩行10分がおよそ1000歩に換算されます。

摂取エネルギーの10%以上を運動で消費しましょう。

◆ 1週間に必要な最小限の運動消費エネルギーは

次に、どんな運動を、週に何日、1回に何分行うかを決めましょう。

運動の消費エネルギー量

	<u></u> 建剃切/// 良子	<u>-17701 里</u>
運動の強さ	種目	エネルギー消費量(kcal/kg/分)
非常に軽い	散歩	0.0464
が 市 に軽い	草むしり	0.0552
	歩行(70m/分)	0.0623
	階段降り	0.0658
軽い	掃除	0.0676
	自転車(平地10km/時)	0.08
	ゴルフ	0.0835
	階段昇り	0.1349
	軽いジョギング	0.1384
中等度	テニス練習	0.1437
	リズム体操	0.1472
	卓球練習	0.149
強い	水泳 (平泳ぎ)	0.1968
JZV.	水泳(クロール)	0.3738

(厚生省第5次改訂日本人の栄養所要量,1994より)

どの運動ができそうですか? 下に記入してみます。

おすすめは、「軽い」から「中等度」の種目です。

「軽い」からはじめて、1週ごとに運動量を増やしていくことが理想的です。

できそうな運動の種目

•	
	_
•	_ .
•	

◆ 私に必要な運動量を計算してみます。

種目: - - - - - - - の体重	kcal/週 =	
種目: - 今の体重	kcal/週	
種目: - 今の体重	kcal/週	



お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

インスリンの効きが悪い状態は、**運動で改善**します。 でも、改善効果は3日以内に低下し、1週間で消失します。 ですから、運動は3日以内の間隔で行なうことが必要です。 定期的に運動を行ないましょう。

運動を行なう時間帯は、<u>食後1時間頃</u>が血糖を低下させるのに効果的といわれています。

	. 00 / 0		
◆ 週に何日運動できま	すか?	何曜日に行	テいますか?
日 (月・	火・水	.•木•金	:・土・目)
↓			
分/週÷	日=	=	分/日
1 目 分の			や、
1日 分の			۴.
1日 分の			など
		がおす	すめです。

おすすめする運動療法は、こちらです。

運動種目	i : _		_・1 目	分
週:	_日	•曜日:_		

この目安を達成できるように、運動量を少しずつ増やしてみませんか。

私の努力を目に見える形にするために、運動の実行表を 記録してみます。 \rightarrow **記録表をお渡しします**。

これから1ヶ月間の目標

運動種目	:			・1 目	分
调:	日	• 曜日	•		



忙しい場合のコツ

日常生活の中で歩くように心がけることです!

具体的には

例)

運動内容	分
バス停まで歩く	
職場では階段を使用する(エレベーターに乗	
らない)	

私の場合

運動内容	分



家に帰ってもう一度考えてみましょう。 万歩計などがあると、目安になるでしょう。



2週間後にお話を聞かせてください。

運動のポイント

歩き方

- 背筋を伸ばして、腕を前後に振りながら、
- ●少し早歩きで、さっそうと

歩きましょう!

できれば、

- ●靴下をはき、
- 足にぴったりと合った運動靴をはきましょう。(クッションの良いウォーキングシューズがお薦めです。)
- 「楽しい」「楽」「やや楽」を目安にしましょう。
- 運動時の心拍数の目安は、1 分間 100~120 拍 以内、50 歳以降は1分間 100 以内にとどめま しょう。

- 関節などに問題があるときは、水中ウォーキングや椅子にかけてできる運動をしましょう。
- 1日に1回は、足の表と裏の皮膚の状態を しっかり観察しましょう。
- 運動の前後に水分補給をしましょう。



<u>インスリン</u>を打っている場合及び<u>血糖を下げる</u> <u>薬</u>を飲んでいる場合には、

● 食後に運動しましょう。(食前には運動はしてはいけません。)

● 低血糖を注意し、いざというときのために、砂糖やあめなどを携帯しましょう。

運動を止める時・・・

運動は通常まったく安全です。しかし、まれに問題が生じます。

運動を止めるべき時のサインや徴候をしっかり知っておきましょう。

・胸痛あるいは不快感

何:圧迫、疼痛、窮屈さ、または重苦しさなどの不快感

部位: 可能性のあるところとして

- 胸の中央
 - ・ 胸の前方の広い範囲にわたって、または (両)肩(両)腕、首および背中まで放射状に 広がる



運動を止めて、座るか、または横になる

- もし2-4分たっても症状が消失しなければ、 救急病院に行くこと。
- ・ 症状は消失したけれど、運動するたびにその 症状が起こるようであれば、受診すること。

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

・ひどい吐き気、息切れ、発汗、あるいはめまいがする



主治医に連絡する

これらは心臓病のような重篤な問題の徴候かもしれません。



セッション1B 健康的な食事をしましょう!

健康的な食生活ができるように援助することが私達の目 標です。

健康的な食生活は、**脂肪や動物性タンパク質及び砂糖類** の摂取を減らすことです。(代わりに、野菜、植物性蛋白 質、イモ類、穀類をきちんと食べます。)

体重が多い人(BMI25以上)は、総摂取量を減らすこと でもあります。(食べる量を減らす。)

食生活改善の第1歩は、

自分が現在どれくらい脂肪・食事を摂取しているかを知る ことです。

毎日食べたり飲んだりするものを

管理栄養士さんに分析してもらいましょう。

これがあなたの習慣を変えるのにもっとも大事な ところです。





(**) 担当栄養士と一緒に行ってみましょう。

これまでの食生活の問題点:

今後、改善すること:

※ ほんの1品減らすか、他の食べ物に変えるだけで、随分とカロリー摂取を抑えることができます!

興味のある方は「食品交換表」(→セッション3) で勉強してみましょう。 3 日間、日を決めて食生活を観察してみましょう。 書いたら郵送してください。 ⇒封筒をお渡しします 携帯メールで食事の写真を送ってくださってもいいです。



2 週間後に目標がどの程度達成できているかを聞かせてください。

セッション10 変化を記録しましょう。

ノートを用意して、表かグラフにしましょう。

- ・興味のある人は体重を測定してみましょう。
- ・月1回の HbA1c の値を記録しましょう。 (境界型の人は必要ありません。)
- ・糖尿病の人は、自己血糖測定もお薦めです。
- ・食事の目標の達成度合いを〇、×で毎日記録しましょう。
- ・運動の目標の達成度合いを○、×で毎日記録しましょう。

最低でも、週1回、1週間を振り返って記録 しましょう。

セッション1C

自分の治療について知りましょう

知りたいことをおっしゃっていただければ、ご説 明します。

例えば

- 私が使用しているインスリン製剤のタイプ
- 低血糖症状の発見の仕方と、その対処方法
- 自己血糖測定について
- 発熱や下痢、嘔吐があるとき、 具合が悪くて食事が摂れない とき(シックデイ)の対処方法
- フットケアについて





家に帰って書き込んでみましょう

プログラムへようこそ

最も身近で協力してくれる人、私の変化をみていてくれる支援者(サポーター)を見つけましょう。それは、誰ですか。

(医療者関係者を含んでもかまいません)

● あなたは5年後に何をしていたいですか?

長期目標:		

● それをかなえるために、6ヶ月後に達成したい 私の目標を決めましょう。

全体目標:	
食事:	
運動:	

目標をしっかり覚えておきましょう。この目標をサポーターに伝えましょう。





2週間後にこちらからお聞きします。

1日のスケジュールの見直し





家に帰って書き込んでみましょう。

現在の私の1日 変更可能な部分 0時 6時 12 時 18時 24 時

もう一度、コーチと一緒に振り返ってみましょう。

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

セッション2



ストレスはコントロールできます



家で確認してみましょう。

ストレスを防ぐ方法

- 断り方の練習をしましょう。
 - 「今は結構です」というようにします。

⇒必要ならロールプレイ をします。

- 仕事を他の人たちと分 担するようにしましょ う。
- 達成できる目標を設定 しましょう。

(セッション1を振り返ってみましょう。)

- 自分の時間を管理しま しょう。
 - ・現実生活を念頭においてスケジュールを作りましょう。
 - ・時間を組み立てましょう。

- 問題解決法を使いまし ょう
 - ・問題を詳細に記録し ましょう。
 - ・自由な発想で色々な 選択肢を考えましょう。
 - その選択肢の中から
 - ・行動計画を立てまし よう。
 - 試してみましょう。 そしてどうなるか結果 を見ましょう。
- 前もって計画を立てま しょう。
 - どのような状況でス トレスを強く感じるか を考えてみましょう。
 - その状況をどのよう にコントロールするか、 または、それらにどの ように働きかけるかを 計画しましょう。

- 見通しをたてておきま しょう。目的を覚えて おきましょう。
 - 人生のよいことすべ てを考えましょう。
- 1つ選びましょう。 周囲の人々に相談しま しょう。そして力を借 りましょう。
 - 運動をしましょう。

次は、	「私の場合」を考えてみましょう。
私の場	合:
どこで	、どのようなことにストレスを感じますか?

<u>どこで:</u>

どのようなことに:

そのストレスを感じたときにはどのようになりますか?

そのストレスに、いつもどのように対処しますか?

ほかの対処方法を見つけてみましょう。

誰かの力を借りましょう。



2週間後にお聞きかせください。 どのようなストレスにどのように対処できましたか?

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

参考(家に帰って読んでみましょう)

ストレスを避けることができないとき:

- できるだけ早くストレスを感じとるようにしましょう。
- 10 分間の「休憩」を取りましょう。
 - ・ 筋肉を動かしましょう。
 - ・ 勝手気ままに過ごしましょう。自分自身のために 10 分間時間を取りましょう。
 - 一息入れましょう。
 - ・ 次のことを試しましょう。:深く息を吸い5つ数えましょう。それから、ゆっくりと吐き出しましょう。顔、腕、脚、体の筋肉の力を抜きましょう。



お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

生活様式の変更はストレスを引き起こすかもしれません

ストレスと	ストレスを処理	例
なる原因	する方法	
好きな物を	・ 達成できる	・ たまには好きなもの
食べること	目標を設定	を少しだけ食べても
ができなく	します。	かまわないようにし
て寂しいと	・見通しを立	ましょう。
思う。	てておきま	・ 何のために糖尿病を
	しよう。	治療するかを思い出
		すようにしましょう。
家族が健康	・周囲の人に	・ 努力していることへ
的な食事を	働きかけま	の支援を家族に頼み
いやがるの	しよう。	ましょう。
で苛立つ。		・ 食事に対しての課題
		や感じていることに
		ついて家族と話し合
		いましょう。様々なや
		り方を自由に話し合
		い、試してみましょ
		う。

※ ご家族への支援の依頼について、 おっしゃって頂ければ、こちらからお願いします。 脂分食囲れ宴事すにを財の品にて会にる不覚や高があいや参こ快え物にのまる。

- ・ 「結構です」と 言えるように しましょう。
- 周囲の人に働きかけましょう。
- 前もって計画 を立てておき ましょう。

- 重要でない招待は辞 退しましょう。
- 宴会に行く前に、どん な食事を選ぶかの計 画を立てておきましょう。
- お酒や過度な食事を 勧められた時は「結構 です」と言いましょう。

忙ケル時みうスをしジに間入とト感いュ運をれしレじる、一動組よてス。

- 前もって計画 を立てておき ましょう。
- 問題を解決しましょう。
- 運動する約束を取っておきましょう。
- ・しようと思っている 行事と運動を統合し てみましょう(例:家 族とハイキングに行 くなど)。





自己学習:またはコーチと一緒に

誘惑を乗り切る方法を考えましょう



あなたの食行動や運動に影響を与える周囲の言動は?

誘惑:例)

周囲の人が身体によくない食事をしていたり、運動をしないで過ごしているのを見ること

身体によくない食品を勧められる(または食べるように圧力をかけられる)ことや、運動をしないように誘われること

小言を言われること

愚痴を聞かされること

私の場合:

垂	n	柯	ス	方法		(IiI)
莱	٧)	ΨI	\sim	カル	•	19II J

お茶の時間は、お菓子がないか、個別に少しだけ提供され ること

いっしょに運動できるような行事に誘われること

食事の時間以外は、私の前で周りの人がなにも食べていないこと

食事は個人個人に取り分けてあること

ほめられたり賞賛の言葉を聞かされること

私の場合:			

誘惑に対していつも同じ方法で対処することが、 1つの習慣を作ることになります。 そして、周囲の人もまたその習慣を知ることになります。

これまでの習慣が、誘惑をさらに乗り越えにくくしているのです。

より適切な方法で対処方法を実践する。

食べ物の提供には笑顔で 「ありがとう、今は結構です」と断る。 あなたが周囲の人の善意をわかっていることを示 す。

援助してほしい方法と内容を伝える。

例:「どうもありがとう。でもそれは結構です。 そのかわり、冷たいお水をいただきたいわ」

誘惑:例)

安云 (旧を勧められる。	
夜中にお腹がすいてしまう。	
私の場合:	

参考(家に帰って読んでみましょう)

または、コーチと一緒に

目標を達成しやすくするためには周りの環境を整え、 家族や友人など支援者の協力を得て適切に主張し、対処す ることが大切です:

1. できれば、その誘惑の場から離れる

例: 他の部屋に移動する。

2. できれば、その誘惑を減らし、 支援者の協力を得る



その問題について他の人 たちと話し合う。

他の選択肢について自由な発想で意見を出し合う。

他の人たちに糖尿病を改善するための努力や、もっと運動しようと努力していることについて話す。

次のことを家族など周囲の人に依頼する:

努力をほめてもらう、そして 失敗は無視してもらう。

これが成功への鍵となります。

参考(家に帰って読んでみましょう)

誰が支援してくれますか?:
健康的な食生活のためのサポーターは:
もっと運動をするためのサポーターは: 周囲の人たちはあなたにどんな援助ができるでしょう か?
次にいくつかの方法を紹介します。
私に健康的な食事をさせるための援助の方法:
・ 脂肪や糖分の低い食事を用意してほしい。
・ 私がそばにいるときには、脂肪や糖分の低い食品を食べてほしい。
・ 食事が終わり次第食卓を片付け、食べ物を置かないでほしい。
・ 料理や買い物、食後の後片付けを手伝ってほしい。
私におかわりをすすめないでほしい。
・ 健康的な食事をしようとしている努力をほめてほし
٧٠°
その他:

私にもっと運動させるように援助する方法:

- 一緒にウォーキングをしてほしい。または、一緒に他の運動をしてほしい。
- ・ 運動ができるような行事を計画してほしい。
- ・ 予定通りの運動をしたらほめてほしい。運動しなかったときはせめないでほしい。
- ウォーキングができるように、家事をしてほしい。
- ・ 定期的に運動するための日程を組んでほしい。
- 私が迷っているときにはウォーキングするように励ま してほしい。
- ・ 糖尿病治療の目標の達成と維持のために、私と一緒に 取り組んでほしい。

4	~	1.1	
4	(I)	他	•
· (.	v ノ	111-7	



参考(家に帰って読んでみましょう)

誘惑は宴会や行事で特に強い影響力をもちます。

宴会や行事は:

- 生活パターンを混乱させます。
- ・ 珍しい食べ物や誘惑があなたを困らせます。
 - ・ 長い年月をかけて作り上げられた習慣 がある場合、強い影響力をもちます。

宴会や行事をうまく乗り切るために、問題 を解決しましょう。他の選択肢を自由な発想で考えましょ う。いくつかの考え方を次に紹介します:

選択肢:	例:
前もって準	・ 宴会や行事の前に何かを食べておきま
備しておき	しょう。
ましょう	・ あらかじめ食事の仕方を計画しておき
	ましょう。
問題となる	・ 食べ物が置いてあるテーブルからはで
誘惑から離	きるだけ離れましょう。手ぶらでおら
れておきま	ず、常に水やコーヒー、紅茶、ノンカロ
しょう	リー飲料を持っておきましょう。
	アルコール類に気をつけましょう。それ
	は意志を低下させ、食欲を増進させま
	す。
	・ テーブルはできるだけ早く片付けまし

	ょう。食べ物はよけておきましょう。
問題となる	・ 礼儀正しく、しかしきっぱりと「ありが
誘惑に対し	とう。でも結構です」と断りましょう。
て、より適	・ その場を乗り切る代替案を出しましょ
切な方法で	う。「どうもありがとう。でも、結構で
対処しまし	す。冷たい水を一杯いただきたいわ」
よう	
乗り切る方	・ 健康的な食品を用意して持参しましょ
法を考えま	う。お気に入りのメニューを脂肪や糖分
しょう	の少ない材料を使って料理し脂肪や糖
	分を減らしましょう。新しい料理に挑戦
	しましょう。
	・ 友人や家族に援助を頼みましょう。(デ
	ザートを分けあう、一緒にウォーキング
	をする、身体によい食品も準備してもら
	う)。
計画的に参	・ 宴会や行事に参加する時間帯を計画し
加しましょ	ておきましょう。
う	・ 参加できる時間帯を周りの人に伝えて
	おきましょう。
	帰る時間にタイマーをあわせたり、家族
	に電話を入れてもらうようにしましょ
	う。

セッション3



身の回りの刺激をコントロールしましょう!

食べる(あるいは食べたくなる)「きっかけ」は何ですか?

- ・ 空腹感があるとき
- ・ 食べることを考えたり感じたりするとき
- 他の人が食べ物の話をしたり食べたりしているとき
- 食べ物を見たり匂いをかいだりしたとき
- ストレスがたまったとき

例:

きっかけ	食べたくなるもの
営業の途中でラーメン屋の前を	ラーメン
通ったとき	
空腹でスーパーに買物にいった	ケーキ
とき	
出張の帰りに新幹線に乗ったと	ビールとおつまみ
き	
宴会に出席したとき	ビールとおつまみ

同じ方法で何度も繰り返して、きっかけとなる刺激に反応すると、ある食べ物への習慣ができあがります。

問題のある食べ物に対するきっかけや習慣はどうすれば変えることができるでしょうか。

- そのきっかけとなる刺激から離れる。あるいは、 見えないところにおく。
- 2. 新しくてより健康的な習慣を作り上げる。
- □〉より健康的な生活に向かうような新しい

きっかけを作る。



古い習慣を壊したり、新しい習慣を作るには時間がかかります。

よく見られる問題のある食べ物に対するきっかけ

家庭で

居間: テレビ、コンピューター、電話、皿に盛られた

おやつ

台所: そのまま食べられるもの(せんべい、みかん)

調理済みの食物、食べ残し 食卓の上に置かれた料理

仕事場で:職場に行く途中にあるコンビニ、自動販売機

覚えておくこと:

1.脂肪や糖分の高い食品を家や仕事場に置かない。

あるいは、それらを見えないところに置きます。

見えなければ、気にならなくなります。

脂肪や糖分の低い食品をすぐ目につくところに置き、 すぐ食べられる状態にしておきます。

例:糖分の少ないくだもの(キウィなど)や生野菜(洗ってあり食べられる状態のもの)、無糖のコーヒー、ペットボトルのお茶

2. 定食屋さんを探す。

買い物の秘訣

・買い物前に買い物リストを作ること。そのリスト以外は買わないこと!



- ・空腹時には買い物に行かないこと。
- ・もし可能なら、食べたい誘惑にかられるような食品売り 場は避けること。

私の場合:

きっかけ	食べたくなるもの



家に帰ってもう一度確認しましょう

運動をしない(あるいは運動をしたくない)「きっかけ」は何ですか?

- 暑いとき、寒いとき(気候)
- 雨が降ったとき(天気が悪い)
- ひざが痛いとき
- ・ 疲れているとき
- ・ 眠たいとき

例:

きっかけ	考えられる解決策
天候が悪い	家の中でできるもの
身体のある部分が痛い	椅子に座ってできるもの
疲れている	椅子に座ってできるものや、午
	前中に行う
眠い	1日の最後ではなく、「夕方まで
	に」など時間を決めて行う

私は次のことをします:



問題のある食べ物のきっかけを1つ取り除きます。

問題のある食べ物に対するきっかけの中で何を取り除き ますか?

それを取り除くために何をしますか

どんな問題がありますか? それらを解決するために何をしますか?

もっと運動するためのきっかけを1つ加えます。

運動をするためにどのようなきっかけを加えますか?

それを加えるために何をする必要がありますか?

それにはどのような障害がありますか?解決するために 何をしますか?



2週間後に次のことをお聞きかせください。

きっかけは他にもありましたか?

きっかけの何をどのように取り除くことにしましたか?

飲酒を控えましょう

主治医に確認してみましょう。

飲酒が可能な方は、

- 主治医から飲酒が許可されている
- 薬物治療(内服・インスリン注射)をしていない
- 肝臓の機能に異常がない
- 酒量がきちんと守れる 方です。

主治医から飲酒についてのお話を聞いていらっ しゃいますか?

<u>酒類のカロリーはどのくらいでしょう</u>

缶入りの酒類は、

最近はカロリーが表示されているものが 多くみられます。



例)

種類	カロリー (kcal)
日本酒 1合	198
焼酎 1合	203
チューハイ 350ml	196
梅酒 0.5 合	126
ワイン 1 杯 213ml	155
ブランデー30ml	85
ウィスキー30ml	80
大瓶ビール 633ml	248
缶ビール 350ml	144
缶ビール 500ml	196
発泡酒 350ml	154
発泡酒 500ml	220

アルコールはカロリーがあります。 しかし、栄養ではありません。

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

セッション4



健康的な外食をするための4つの秘訣

外食用カロリーブックをみましょう。

※外食をしない人は、よく買う食品について、調べてみましょう。

どんなメニューをよく注文していますか?

1.	カロリ [、]	一を一緒に調	ベましょう Kcal
2.			Kcal
3.			Kcal
4.			Kcal
5.			Kcal
6.			Kcal

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

外食メニューに含まれている脂肪量と総カロリーを知っておきましょう。

例)

種類	カロリー	脂肪量(g)
	(kcal)	
牛丼	682	21.1
カレーライス	660	20.3
マクドナルド	470	30.7
てりやきマックバーガー		
ピザ(14 インチの 1/12)	245	12.0
ヒレかつ (豚) 定食	979	37.9
ギョーザ定食	754	18.6
チャーシューめん	535	8.5

よく買う食品について、それに代わるもっと健康的な食品 を上げてみましょう。

よく買う食品	代わりに買う食品	カロリー

どのように外食を利用すればよいのでしょうか?

くわしくは担当栄養士から説明していただきましょう。

前もって計画を立てましょう。

- 前もって外食することがわかっている場合には、それ 以外の食事を低脂肪、低カロリーの食事にしておきま しょう。
- 外食の前に水やお茶、低カロリー飲料を多めに飲んで おきましょう。
- 食事前にアルコール類を飲まないようにしましょう。

欲しいものを注文しましょう。

- 低脂肪、低カロリーの食品を注文しましょう。
- 低カロリーの調理法を選びましょう。(例えば、天ぷらの代わりに塩焼き)
- 自分に適した量に減らしてもらうよう、お願いしましょう。
- 普通どのくらいの量か尋ねましょう。
- 小さいサイズを注文しましょう。
- メインディッシュやデザートは誰かと分け合いましょう。

- ドレッシングやソース、あるいはパンに塗るものは最初からかけずに別な容器に入れるように頼みましょう。
- 食事の前後で、多すぎると思う分は持ち帰りにしても らいましょう。



からあげや揚げ物ではなく、焼き物や煮物を 選びましょう。

自分とその周りのことに責任を持ちましょう。

- みんなの影響を受けないように、最初に注文しましょ う。
- 食べたくないものはテーブルから下げてもらうよう にしましょう。
- 量が多いときは勇気をもって残しましょう。 「もったいない」のは食べ物ではなく、自分の体調が くずれることではありませんか?

脂肪やカロリーの多いメニューには気をつけましょう。

- コンビニエンスストアで買い物をするときは、カロリ 一表示を見ましょう。
- お弁当に野菜や良質性たんぱく質(例えば豆腐、納豆 など)を追加で購入しましょう。
- 行きつけの定食屋さんを決めて、バランスの良いもの を作ってもらいましょう。
- 次の脂肪の多いものには気をつけましょう。

油で揚げたもの

こってりしたもの

バターを塗ったもの

マヨネーズで味付けされ

バターを含んだもの

たもの

クリームソースのかかっ 生クリームの入ったもの

たもの

● 代わりに、次の低脂肪食を探しましょう

焼き網で焼いたもの あぶったもの ゆでたもの

蒸したもの オーブンなどでロースト したもの

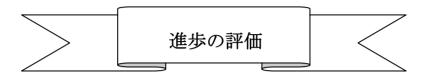
◆ その他の工夫として・・・

- ✓ ソースの種類に気をつけましょう。(ノンオイルドレッシングやポン酢の使用)
- ✓ 肉からは目に見える脂身を切り落としましょう。
- ✓ ステーキはサーロインではなく、ヒレにしましょう。(カロリーが約1/2です)
- ✓ 鶏肉の皮を取り除きましょう。
- ✓ スープはポタージュではなく、コンソメを選びま しょう。
- ✓ パンにはバターを塗らないか、ごく少量にしましょう。

セッション5 (折り返し地点)



やる気を持続する方法



おめでとうございます!



6ヶ月間継続されました!



運動量を増やすために変えたこと



健康的な食生活のために変えたこと

あなたの6ヶ月の変化を把握しましょう。

体重()		
BMI ()		
皮下脂肪/体	脂肪()
中性脂肪()		
総コレステロ	ール ()	
HbA1c ()		
空腹時血糖()		
血圧 (/)	
▶運動の目標を達 () %位	成しましたか?	はい	いいえ
◆食事の目標を達 () %位	成しましたか?	はい	いいえ



できても、できなくても、

自分にご褒美をあげましょう!

食べ物以外で!



次に、

もし達成していなければ、「なぜできなかったの?」と考えてみましょう。

また、目標に近づけるためにこれから何をしますか?

やる気を持続する方法

やり遂げたこと、やり遂げようとしていることの利益を常に頭においておきましょう。

次の6ヶ月には、どんな状態でありたいと思っておられますか?

2. 今回、成功した部分をきちんと覚えておきましょう。

食事と運動とで変化させたことのうち、どれが一番自 慢できますか?

3. 自分の進行状況を目に見える形にしておきましょう。

体重や運動量をグラフにして、冷蔵庫のとびらやよく 見るところに張っておきましょう。

4. 新しい目標を立てましょう。

◆ 私に必要な運動量を再計算してみます。

種目: kcal/週 今の体重 係数 .	_ =分/週
種目: kcal/週 今の体重 係数 × .	_ = [
種目: kcal/週 今の体重 係数	_ = [分/週



お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

これから1ヶ月間の目標 運動種目:_____・1日 ___分 週:___日 ・曜日:___

6ヶ月後に達成したい私の目標を決めましょう。

運動	
	これからも、あなたのやる気を持続するのに大切だ ものを考えてみましょう。
_	
_	

支援してくれた人にこれまで心配し、つきあってくれたお礼をするとともに、これからも「よろしく」と伝えましょう。

1日のスケジュールの見直し





家に帰って書き込んでみましょう。

現在の私の1日 変更可能な部分 0時 6時 12 時 18時 24 時

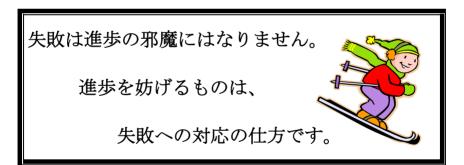
もう一度、コーチと一緒に振り返ってみましょう。

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

セッション6 すべりやすい坂道

「失敗」とは:

- ・ 健康的な食生活や運動が計画の通りにいかなかったと きのことです。
- ライフスタイルを変化させる時にはよくあることです。
- 予想されることです。



健康的な食生活を失敗させる原因はなんでしょうか?	
運動を失敗させる原因はなんでしょうか?	

失敗する原因はわかっています。それは**習慣**です。 失敗への対応の仕方も習慣です。



失敗への新しい対応の仕方を学ぶことが できれば、またやり直せます。

失敗した後にするべきこと:

最初に2つのことを覚えておきましょう:



失敗はよくあることで、予想しうることです。

- ・ 減量しようとしている人、もっと運動しようとしている人の 99.99% は失敗を経験しています。
- 1 度だけ食べ過ぎや運動をしなかったことは、それがたと えどれほど極端なことであっても、すべてを台無しには しません。
 - ・ 失敗が問題ではありません。やり直そうとしないこと や、目標に向かって進もうとしないことが問題なので す。

そこで、失敗した後には:

- 1. プラス思考でマイナス思考に反論しましょう。 マイナス思考は最悪の敵になります。「失敗したからといって、だめな人間ではない。もう一度やり直せる」と反論します。
- 2. 何が起こったのか自分に尋ねてみましょう。 失敗から学びましょう。今後はそれを避けられま すか?もっとうまく管理できますか?

3. 次の機会に必ずコントロールできるという気持ちを 取り戻しておきましょう。

> たまにうまくいかない日があるでしょう。 それでも、「いつもこうではいけない、必ず次回の 食事ではうまくいく」と唱え、対策を練りましょ う。運動のスケジュールもすぐに元に戻しておき ましょう。

4. 支援してくれる人に相談しましょう。

サポーターに電話しましょう。失敗に対処するための新しい対応策について話し合いましょう。 新たな努力をすることを決心しましょう。

5. すでにやり遂げたことを思い出しましょう。

「2ヶ月で体重が 1.5kg 減量できた」 「最近甘い飲み物は飲まなくなった」 「エレベーターをやめて階段を使うようになった」

一生にわたる変化に取り組んでいます。失敗はその過程のほんの一部にすぎないのです。

マイナス思考を乗り切りましょう



誰でもマイナス思考に陥るときがありま す。

マイナス思考が原因で過食したり、運動しなくなったりすることがあります。

その結果は「できない」と思い込む悪循環に陥ることにな ります。

例: 考え:「一生懸命頑張ることに疲れた。

食生活を変えることがいやになった。食べたいものが全く食べられない」

結果: ビールを飲んで、おつまみを食べて

しまいます。

考え:「またやってしまった。 私には減量は無理だ」

結果: 気落ちして、

もっと食べることになります。

よくあるマイ	ナス思考	例
善か悪か	世界を分割する:	「何ということ
	・良い食品か、悪い食品	をしてしまった
	カゝ	んだろう。ケーキ
	・自分は成功したか、失	を食べてしまっ
	敗したか	た。絶対に食事療
	プログラムに参加して	法をうまくやれ
	いるか、参加できてい	るはずがない」
	ないか	
言い訳	自分の問題を物や人の	「私は意志が弱
	せいにする	いから」
	治療から抜ける気はな	「友人が来るか
	いが、「仕方がない」	もしれないから、
		お菓子を買って
		おかねばならな
		い」
何々するべ	完璧を期待する	「デザートを少
きだ	失望の準備	なくすべきだっ
	怒りや後悔になる	た」
人と比較す	人と自分を比較する	「鈴木さんは、今
る	期待通りにならない自	週1キログラム
	分を責める	も体重が減った
		が、私は変わらな
		い」
あきらめる	挫折する	「食事療法は難
	他のマイナス思考の結	し過ぎる。やめて

	7710
果として起こる	よかった」
	「自分はどうせ
	ダメだ」

マイナス思考に打ち勝つには、

1. マイナス思考にとらわれない。「自分のためにやっているんだ」と考えましょう。

2. 自分自身に「止まれ!」と叫んでいるところ を想像しましょう。

大きくて赤い「止まれ」の標識を思い描きましょう。

3. プラス思考で反論しましょう。

マイナス思考:	プラス思考で反論しましょ
	う :
善か悪か	バランスをとるようにする
「デザートは絶対に食べら	「他の食べ物を減らすこと
れない」	でデザートは食べられる」
	「1 度の過ちが世界の終わ
「私はなんということをし	りではない。また、軌道修
てしまったのだろう。ケー	正できる」
キを食べてしまった。絶対	
うまくやれない」	
言い訳	試す価値はあります
「ウォーキングに出かける	「まず外に出てみて、あま
には寒すぎる」	りにも寒いなら止めればよ
「私は意志が弱い」	\\ <u>\</u>

	0, - 0
	「古い習慣を変えるのは難
	しいが、一度やってみてど
	んな具合かみよう」
何々をすべきだ	自分が選択したことです
「デザートは少しにするべ	「食べたのは私の選択だっ
きだった」	た。次回は食べ過ぎない選
	択をすることができる」
	「食べた物を全部記録して
「食べた物をすべて記録し	いるのは食べ方上手になる
なければならない」	のに役立つからだ」
人と比較する	人は皆違います
「鈴木さんは今週 1 キログ	「競争しているわけではな
ラムも体重が減ったが、私	い。鈴木さんと私はそれぞ
は変わらなかった」	れのペースで減量すればよ
	いし、二人ともやりとげる
	ことができる」
あきらめる	一度に一段だけ
「食事療法は難しすぎる。	「自分に難しいことは何か
やめてよかった」	を知ることができた」
「私には絶対達成できない	「次回は何か別の方法を試
だろう」	してみよう」

練習:

- 1. マイナス思考の例を下の表に書きましょう。
- 2. その考えを声に出しましょう。それに対して「止まれ!」と言いましょう。
- 3. マイナス思考を声に出して反論しましょう。それを書き留めましょう。

マイナス思考	止ま れ!	プラス思考
	止まれ	

ちょっと試してみましょう!

- マイナス思考に陥らないようにします。それらのマイナス思考を記録ノートに書き留めます。
- マイナス思考を止める練習とプラス思考で反論する 練習をします。

セッション7A

運動しましょう:生活様式のひとつとして

つぎのステックにすすみました

どんなに忙しい人でも運動する時間はあるといわれています。

- 毎日、運動するためのまとまった時間をとるようにします。
 - 好きな運動をするために 20-30 分とれるのはいつで すか?
 - または、1日15分は歩く時間を作ってみましょう。

● 1日のうちで何もしていない時間(10-15分)があると言われています。それを運動に使います。何もしていない時間(10-15分)は1日のうちいつ頃ですか?



運動する習慣をつけます。

● 1日を通して運動することを心がけましょう。 目標は達成できていますか?もう少し工夫ができそ うなところがありますか?

運動しない選択 (限界)	運動する選択	
例) 買い物の際には、車を できるだけ店の入口近 くに駐車します。	車はなるべく遠くに駐車 し、歩きます。	
私の場合)		

運動しない時間を運動する時間に切り替えましょう:

例)テレビを見る時間を半分に減らして、その代わりに歩きます。

あるいは、テレビを見ながら運動します。(例えば、 自転車(エルゴメーターなど)をこぐなど)

運動のきっかけ

- 1. 積極的に運動するきっかけとなる刺激を増やす。
- これらのものを目に付くところに置く: 靴、カレンダーあるいはグラフ、 写真、ポスター、運動すること を思い出させるもの



- ・ 友人や家族と定期的に「運動する日」を設定する。
- ・ 運動の時間を思い出させるように、時計にタイマーか アラームをセットしておく。

私の場合:			

2. 運動しないきっかけとなる刺激を取り除く。

- テレビを見る時間を制限します。あるいは、テレビを 見ながら運動します。
- ・ 階段の下に物を積んでおかない。 2 階にもっていく必要のあるものは、そのつどもって上がります。

私の場合	:	



自分の生活を意識してみて工夫ができそうなと ころを考えて、実行してみましょう。



2週間後に、どの程度実行できたかお聞きします。 ストレッチや食事療法等で、ご質問はあります か?

もっと運動すると:

● 心疾患などのリスクを減らし、糖尿病を改善します。

気分も見かけもよくなります。



● 身体能力がアップします。

階段の昇り降りのような日常的なことが、楽 にこなせるようになります。

● 減量とその維持に役立ちます。



もっと運動すると:

- インスリンの感受性を良くして血糖値を下 げます。
- HDLコレステロール("善玉"コレステロール)を増やします。
- ・中性脂肪を減少させます。
- ・血圧を下げます。



セッション7B

カロリーのバランスを整える秘訣!

食品交換表を覚えましょう!

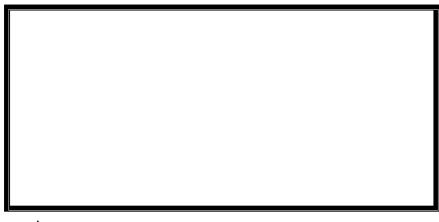




(**) 担当栄養士に相談します

私の食生活のバランス:現状と問題点

今後、改善できること及び目標:





2週間後にどの程度達成できたかお聞きします。

参考(家に帰って読んでみましょう)

安全に注意してやりましょう。

運動は通常まったく安全です。しかし、まれに問題が生じることがあります。

それには予防することが一番です。

筋肉痛、または、こむらがえりを予防します。

- 運動の頻度、難易度、時間は少しずつしか増やしてはいけません。
- 運動中および運動の前後には水を飲みます。
- ・ 木綿の靴下を履き、足が常に乾燥しているようにしま す。そして良くあった靴をはきましょう。
- 毎回、運動の前には準備体操、後にはクールダウン運動をします。

準備運動

- 1. 最初の数分間は、これから行う運動をゆっくりとしたペース(心拍数は下げたまま)で行います。
- 2. 数分間は簡単なストレッチ運動もします。

ほとんどの準備運動は、ほんの5分から15分ほどの時間

ですみます。

クールダウン運動

- 1. 残りの数分間は行っていた運動をゆっくりとしたペース(心拍数を下げるように)で行います。
- 2. 数分間は、簡単なストレッチ運動もします。

ほとんどのクールダウン運動は、ほんの5分から15分ほどの時間ですみます。

こむらがえりを起こした場合

- ・筋肉を伸ばして、マッサージをします。これを繰り返します。
- ・痛みが残る場合は、こむらがえりをした部位に氷をあて ます。

そして、マッサージとストレッチ運動を繰り返します。

コーチと一緒にやってみましょう。

筋肉を伸ばしましょう。



ストレッチ運動は、筋肉痛、こむらがえり、及び けがの予防に最適な方法の1つです。

ストレッチ運動は、身体をより柔軟にし、リラックスさせてくれます。

ストレッチ運動の方法

- ・ストレッチ運動の前に短い準備運動をします。
- ・筋肉が伸びるのを感じるまで、ゆっくりと動きます。安全なストレッチとは優しく、リラックスするものです。
- ・ストレッチした状態を 15-30 秒間保持します。急に元に戻してはいけません。
- ・リラックスします。そして、3-5回ほど繰り返します。
- ・あなた自身の限界までストレッチします。競争してはい

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

けません。

次へ→

- →続き
- ・ゆっくり、自然に呼吸します。息を止めてはいけません。
- ・ストレッチでリラックスして、楽しんで、良い気分になりましょう。

大切なこと

もし、始める前に痛みがあるようならば、決してストレッチ運動をしてはいけません。

もし、特定のストレッチ運動が痛みを引き起こすならば、 それをするのは止めます。

あなたの身体の状態に従ってください。

ラジオ体操も効果があります。

参考(家に帰って読んでみましょう)

安全で簡単なストレッチ運動を紹介します:

1. 腕を伸ばす



- ・足を肩幅にして、まっすぐに立ちます。
- ・足を床にぴったりつけたまま、5まで数 えながら、 右腕を天井に向けて伸ばしま す。左腕でも繰り返します。
- これを10回行います。終わったら 腕を振ってリラックスさせます。

2. 腕をまわす



- 足を肩幅にして、わずかに膝を曲 げて立ちます。
- 指を広げて手のひらを下にして、 腕を肩からまっすぐ伸ばします。
- ・ お尻とお腹に力を入れた状態を保持します。
- その姿勢で腕を前に向けて10回、 後ろに向けて10回、まわします。
- 終わったら、腕を振ってリラックスさせます。
- ・ 最終的には、前と後ろにそれぞれ 20 回まわせるよう

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

にがんばります。

3. ウエストの屈曲



- ・足を肩幅にして、背をまっすぐに伸ばして立ちます。
- ・ 右腕を右脇腹において、身体を右に曲げていきます。

左腕は頭の上に伸ばします。

まっすぐ正面を見て、10まで数えます。ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

- ・左側にも同じ運動を繰り返します。
- 最終的にはそれぞれの方向に 5 回ずつできるようにが んばります。

4. 座位でつま先に触れる

・ 足を壁にぴったりつけて、膝をわずかに曲げた状態で床に座ります。 手を伸ばしてつま先へ向けてゆっ



- くりストレッチします。息を止めてはいけません。
- ・ 始めは、2-3回繰り返します。
- 最終的には10回できるようにします。

- 5. 背中を伸ばす。
- ・ 仰向けになって膝を曲げ、首の 後ろに手を組みます。
- 足の裏は床にぴったりくっつ くようにします。深呼吸して、 リラックスします。



- 腰を床につけて、お腹とお尻に 力を入れます。このようにすることで、骨盤の下端が 前にまわり、背中が床にぴったりつくことになります。
- ・ 5 秒間この姿勢を保持した後、リラックスします。

6. 背中のストレッチ

・ 仰向けで膝を曲げ、腕は両脇にまっすぐ伸ばし床につけます。



- 足の裏は床にぴったりつくよ うにします。深呼吸して、リラックスします。
- ・ 片方の膝の後ろ(膝の上ではなく)を両腕で握って、 胸にできる限り近くまで引っ張ります。元に戻します。
- ・ もう片方の足でも同じことを繰り返します。

7. アキレス腱のストレッチ

- ・ 壁から腕の長さ分だけ離れて対面 した状態で立ちます。
- 膝は伸ばして、足の裏はぴったりと床についています。
- 両手を壁につけて、肘をゆっくり 曲げながら身体を前に倒していき ます。



足と身体はまっすぐに伸びた姿勢で、踵は床から離さないようにします。

8. ふくらはぎのストレッチ

- 足を肩幅にして、まっすぐに立ちます。
- ・ 右足を一歩手前に踏み出します。
- 右膝はわずかに曲がった状態で、その 膝とつま先は床からほぼ一直線上にな ければいけません。
- ・ 左足は伸びた状態で、左の踵は床から 離さないようにします。10-20 秒間、 その姿勢を維持します。
- ・ 次に左膝もわずかに曲げて、その姿勢 6.10-20 秒間保持します。
- ・ 反対側も繰り返します。





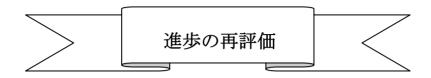
ラジオ体操をしましょう。必要なら テープを差し上げます。

座ったまま行う運動が必要な場合は それを紹介します。

セッション8(最終回)

フ *** の ステップに すすみました

やる気を持続する方法





運動量を増やすために変えたこと



健康的な食生活のために変えたこと

あなた	の12 /	ヶ月の変	変化を把握しま	しょう。	
体重()			
BMI ()	皮下脂肪/	体脂肪(/)
中性脂	肪()	皮下脂肪/ 総コレステ	ロール ()
HbA1c			血圧()
運動の	目標を	達成し	ましたか?	はい	いいえ
()	%位			
食事の	目標を	達成し	ましたか?	はい	いいえ
()	%位			
もし達	成して	いなけ	れば、「なぜで	きなかった	の?」と考
えてみ	ましょ	う。			
また、	目標に	近づけ	るためにこれた	から何をしま	ミすか?



やる気を持続する方法

やり遂げたこと、やり遂げようとしていることの利益を常に頭においておきましょう。

次の 6 ヶ月には、どんな状態でありたいと思っておられますか?

2. 今回、成功した部分をきちんと覚えておきましょう。

食事と運動とで変化させたことのうち、どれが一番自 慢できますか?

3. 自分の進行状況を目に見える形にしておきましょう。

体重や運動量をグラフにして、冷蔵庫のとびらやよく 見るところに張っておきましょう。

4. 新しい目標を立てましょう。

目標を達成するたびに自分への褒美を考えましょう。

目標:限定された、短期間でできる、達成可能な目標

褒美:目標を達成したときのみにすることや

買うことにするもの

食べ物以外で、目標を達成したときに自分への褒美と なるものは、どんなものがありますか? これからも、あなたのやる気を持続するのに大切なものを考えてみましょう。

6. 変化ややる気が持続するように、支援してくれる人々 の協力を得ましょう。

支援してくれた人にこれまで心配し、つきあってくれたお礼をするとともに、これからも「よろしく」と伝えましょう。





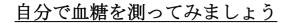
おめでとうございます!

12ヶ月間のプログラムが

終了しました。

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

特別セッション





血糖とは?

血液中に溶けているブドウ糖のことです。ブドウ糖は エネルギー源になります。

正常値は

空腹時(食前)が70~110mg/dl

食後2時間が140mg/dl以下です。

ただし60歳以上では空腹時110mg/dl以下、 食後1時間血糖160mg/dl以下を正常と考えます。

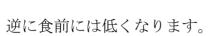
高くなると

のどが渇く、体がだるい おしっこの回数が増える、



などの症状が出ます。

血糖は食べると高くなります。





血糖は食事の内容や、食後何時間経過しているかにより、 変化します。

一般的には食前に測ります。

血糖測定器があれば自分で血糖を測ることができます。



*血糖測定器にはいろいろな種類があります。

実際に測ってみましょう!

準備するもの

アルコール綿、血糖測定器、センサー、穿刺器具、 穿刺用針、針を捨てる缶

*測定前には手を洗ってください



詳しい方法は別紙を参照してください。



*穿刺に使用した針や、血液の付着したセンサーは、缶丈夫な箱に入れて病院に持ってきてください。 自宅で捨てることはできません。

いろんな時に測定して

自分の血糖の変化をみてみましょう!

どんな時に血糖が上がったり下がったりしますか?

食直後はどうでしょう?

食後何時間で一番血糖が上がるでしょうか?

食べたものによって、食後の 血糖値に差がありますか?



食べる速さによって差がありますか?

そのほかに、何か考えられる要因はありますか?

具体的には

例)

測定時間	食べたもの	血糖値
昼食後 1時間	かつ丼、つけもの	190
	豆腐とねぎの味噌汁	
おやつの直後	ケーキ、コーヒー	152

私の場合

測定時間	食べたもの	血糖値

測定時間	食べたもの	血糖値



発見したこと



家に帰っていろいろな時の血糖を測ってみましょう。



2 週間後、どんなことを発見したか、お話を聞かせてください。

ご家族の方や親しい方へのお願い

長く療養を続けていくためには、ご家族や親しい方の協力 がとても重要です。

家族が

「それはあなたの問題でしょ」 と関心を示さなかったり、やみくもに 「頑張れ」

といったのでは本人のやる気は失せ、怒りがわいてきます。

家族の中に起こりやすい場面(悪循環)があると言われています

- ・ 「頑張れ」「守らないとダメ」と注意ばかりされるので、 ないがしろにされているように感じて、反発や怒りが 生じる。結果として療養から逃げたくなる。
- 「知りませんよ、あなたのことなんだから」 「どうせ言っても守れないんでしょ」と言われるので 無気力になってしまう。
- 「こうしなさい、ああしなさい」と面倒をみられるので、自分のやろうとしたことがうばわれてしまった感じになり、やる気が失せてしまう。

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

また、よく起こることは、

「お父さん、食べていいの?」と注意しながら、他の家族 がそばでお菓子を食べている。

ご家族も、食事内容の見直しなど、行動の見直しが必要になります。

- ・ 糖尿病の食事や運動は健康的な生活を送るために、誰にとっても良いものです。一緒にやってみるのも1つの方法です。
- 「自分は頭が悪いからできない」と思って尻込みされる家族は沢山おられます。みなさん同じです。

わかりやすく、管理栄養士が、

何度でも、少しずつ説明します。

また、家族の中に「悪循環が起こっているな」と感じたら、どう ぞ相談してください。解決のためのヒントをお渡しします。

私の今の状態を知りましょう。

歳 年齡 私の身長と体重のバランスは 身長 cm 体重 kg (体重 kg)/(身長 m)² **BMI** (BMI 適正範囲: 20-24) % 体脂肪率 正常 30 歳未満: 男性 14-20%, 女性 17-24% 30 歳以上: 男性 17-23%, 女性 20-27% 肥満 男性 25%以上, 女性 30%以上 私の標準体重は 身長($m)^2 \times BMI 22$ kg



◆ 私に必要なエネルギー摂取量は

	重	標準体	動量	身体活動	
kcal です。		×	\sim	\sim	
上限は 2000~2100kcal	(

* 身体活動量は体を動かす程度によって決まる量 (kcal/標準体重 kg)

身体活動量の目安

軽労作 (デスクワークが主な人、主婦など)

25~30kcal/標準体重 kg

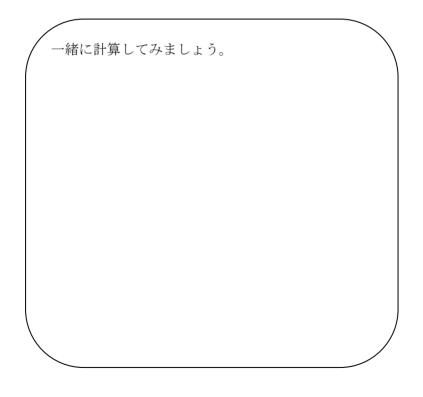
普通の労作(立ち仕事が多い職業)

30~35 kcal/標準体重 kg

重い労作(力仕事が多い職業)

35~ kcal/標準体重 kg

- *現在の体重が標準体重の範囲内なら 食事のバランスを見直し、運動を継続しましょう。
- *現在の体重が標準体重を超えていたなら 必要エネルギー摂取量を目指し、 運動量を増やしましょう。
- * 現在の BMI が 25 を超えていたなら まずは体重の 5 %削減を目指しましょう。 BMI 24 を目指しましょう。



糖尿病の方が<u>運動で消費したい1日のエネルギー</u>は 160-240kcal(体重60kgの人で約43-64分/日の歩行に相当)、

減量を目標とする場合は、1日消費を200-300kcal 程度 (体重60kgの人で約54-80分/日の歩行に相当)

といわれています。

万歩計では歩行10分がおよそ1000歩に換算されます。

摂取エネルギーの10%以上を運動で消費しましょう。

◆ 1週間に必要な最小限の運動消費エネルギーは

次に、どんな運動を、週に何日、1回に何分行うかを決めましょう。

運動の消費エネルギー量

是30/mg-17/ 主				
運動の強さ	種目	エネルギー消費量(kcal/kg/分)		
非常に軽い	散歩	0.0464		
が 市 に軽い	草むしり	0.0552		
	歩行(70m/分)	0.0623		
	階段降り	0.0658		
軽い	掃除	0.0676		
	自転車(平地10km/時)	0.08		
	ゴルフ	0.0835		
	階段昇り	0.1349		
	軽いジョギング	0.1384		
中等度	テニス練習	0.1437		
	リズム体操	0.1472		
	卓球練習	0.149		
強い	水泳 (平泳ぎ)	0.1968		
	水泳(クロール)	0.3738		

(厚生省第5次改訂日本人の栄養所要量,1994より)

どの運動ができそうですか? 下に記入してみます。

おすすめは、「軽い」から「中等度」の種目です。

「軽い」からはじめて、1 週ごとに運動量を増やしていくことが理想的です。

運動の種目

•	
•	
•	_ .

◆ 私に必要な運動量を計算してみます。

種目: kcal/週 今の体重 係数	. =
種目: kcal/週 今の体重 係数 × .	_ =分/週
種目: kcal/週 今の体重 係数 × .	分/週



インスリンの効きが悪い状態は、**運動で改善**します。 でも、改善効果は3日以内に低下し、1週間で消失します。 ですから、運動は3日以内の間隔で行なうことが必要です。 定期的に運動を行ないましょう。

運動を行なう時間帯は、食後1時間頃が血糖を低下させるのに効果的といわれています。

◆ 週に何日運動できる	ますか?	何曜日に	行いますか?
日 (月	•火•水	く・木・鱼	き・土・目)
Ţ			
分/週÷	日 =	=	分/日
1日 分の			や、
1日 分の			۴,
1日 分の			など
		がおす	すめです。

おすすめする運動療法は、こちらです。

運動種	:		_・1 目	分
週:	日	•曜日:_		

この目安を達成できるように、運動量を少しずつ増やしてみませんか。

私の努力を目に見える形にするために、運動の実行表を 記録してみます。 → **記録表をお渡しします**。

これから1ヶ月間の目標

運動種目	:	· 1	-	分
	•	 	·	~ ~

週:____日 ・曜日:______



歩き方

- ・背筋を伸ばして
- ・腕を前後に振りながら
- ・少し早歩きで
- さっそうと

歩きましょう!

できれば、

- ・ 靴下をはき、
- ・足にぴったりと合った運動靴をはきましょう。
- 運動時の心拍数の目安は、1 分間 100~120 拍
 以内、50 歳以降は1分間 100 以内にとどめま

しょう。

インスリンを打っている場合には、

・ 食後に運動しましょう。(食前には運動はして はいけません。)