

今年度より、デイケア活動にヘルシークラブが発足しました。次のとおり、ご案内します。  
健康チェック表や日常生活チェック表を掲載しましたので、ご活用ください。

## ヘルシークラブについて

### 1. クラブの目的

- ① 健康に関心を持ちましょう。
- ② より健康な生活を目指しましょう。
- ③ 自分ことでの健康な生活や、自分らしい生活・自分に合った生活を見つけましょう。
- ④ 生活習慣の見直しを行い、肥満や生活習慣病の予防や個人の持っている病気の改善を図りましょう。

### 2. 参加のルール

- ① 楽しんで参加しましょう。
- ② いやなときは、断りましょう。
- ③ 仲間とともに励ましたり、褒めあったりしながら、孤独にならないようにしましょう。
- ④ 前向きに考え、ストレスを減らしましょう。
- ⑤ 席を離れる時は、一言断ってから。

### 3. クラブの流れ

- ① 生活の振り返りを行ない、生活パターンを知りましょう。
- ② 健康や生活の目標を決めましょう。
- ③ 生活習慣病についての知識を深めましょう。
- ④ 自分に合った生活改善方法を考え、チャレンジしましょう。
- ⑤ チャレンジした結果を確認しましょう。自分に合わなかった場合は、もう一度目標を考えましょう。

### 4. 進め方

- ① 数人程度のグループ活動です。
- ② 毎週水曜日の午後の1時間、約2ヶ月間（8回程度）にわたるプログラムです。
- ③ 場所は星ヶ丘病院3階集会室です。
- ④ 参加される方は、ファイルを作って自己管理します。参加時は持参してください。

### 5. 対象となる方

今回はメタボリック症候群や糖尿病などの生活習慣病または予備軍の方を中心にを行います。

なお、他の健康上の問題について関心のある方は、ご相談ください。次回以降も、様々なテーマでヘルシークラブの開催を考えています。

自己チェックをして見ましょう。今の自分のいるところに○を付けて下さい。

- ( ) 1. 全く関心が無い : 無関心期
- ( ) 2. やせる必要は感じている : 関心期
- ( ) 3. 積極的に行動を変えている : 実行期
- ( ) 4. 減量したのでずっと維持したい : 維持期

ヘルシークラブの今回の参加者は、2. 3. 4. にいる方です。

色々な資料を読んだり、人の話を聞いたりしながら、これらを参考にして実行していきましょう。

1. の人は、まず自分の健康を意識してみましょう。
2. の人は、自分の目標を作りましょう。
3. の人は、目標を確認して、やり方の振り返りをしていきましょう。
4. の人は、続けていくために、ストレスをためないようにしましょう。

目標は自分の健康の問題点が見つかり、出てきます。

目標は気楽に正直な気持ちで立ててみましょう。

# 体重コントロールについて

## 1. 標準体重を知りましょう

$$\text{標準体重} = \text{身長 (M)} \times \text{身長 (M)} \times 22$$

わたしの標準体重は、 Kg です。

しかし、標準体重はベスト体重ではありません。

今までで最も体調が良かった時の体重を、適正体重といい、これがあなたのベスト体重です。

わたしの適正体重は、 Kg です。

## 2. 理想的な減量とは

- \* 筋肉を落とさず、身体の「脂肪」だけを効率よく燃やすことが大切です。
- \* 一生懸命やせようとするよりも、普段の生活を健康的にしていくことが大切です。
- \* よく動き、食べすぎに注意して、週に一度は体重測定しましょう。
- \* 減量よりも続けることが大切です。
- \* 標準体重はありますが自己ベスト体重はそれぞれ違います。

(注意)

- ① 脂肪以外の身体の大切な組織が減ると消費エネルギーが減り、やせ難しくなります。筋肉が減ると力も出ません。
- ② 生活の活動性を高める事も、運動です。例えば、テレビを見る時は、横にならずに座っているなど。

ポイントは、

- ① 食べ物、飲み物    ② 動くこと    ③ ストレスへの対処

# 健康チェック

氏名 \_\_\_\_\_

項目	チェック日	標準値	目標値
体重 kg			
BMI		18.5~25	
体脂肪率 %		男性10~20 女性20~30	
空腹時血糖値 mg/dl		120 以下	
ヘモグロビンA1c %		5.8 以下	
総コレステロールmg/dl		120~220	
HDL コレステロール mg/dl		40 以下	
中性脂肪 mg/dl		50~150	
GOT / GPT		40 以下 / 35 以下	
尿糖		(-)	
尿蛋白		(-)	

# 日常生活チェック表

記載日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 氏名 \_\_\_\_\_

項目	振り返り	項目	振り返り
食事の準備		楽しむ道具や場所	
調理		運動と休息のバランス	
炊飯		通院や買い物時の歩行	
食材の買い物		リラックスタイム	
片付け		運動時間	
テーブル準備		衣類の管理	
食器洗いと片付け		洗濯と干し方	
調理器具の使用		衣類の片付け	
献立を考える		衣類の購入	
栄養管理		衣類の処分	
カロリーの意識		マナー	
食材のバランスの意識		ちょっとした会話	
住まいの管理		電話	
拭き掃除		テーブルマナー	
拭き掃除		表情や姿勢	
掃除機または掃く		新聞やニュースの関心	
物品の整理や片付け		地域や仲間のつながり	
身辺処理		近所やスタッフの付き合い	
適切な服装		家族の付き合い	
外見を意識する		友人の付き合い	
姿勢		仕事や役割	
爪きり		自宅での役割	
入浴や着替え		デイケアや職場での役割	
散髪		健康自己管理の役割	
救急道具の準備		睡眠や休養	
遊びや余暇		睡眠時間	
余暇時間		休息时间	

## 食べ方についての振り返りの参考に！

1. 食べる量を決めて、盛り付けていますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
2. 食事が済んだあとで、また食べるがありますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
3. 他の人の食べ残しを食べますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
4. 肉は脂身の少ないものを選んでいきますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
5. 野菜はあまり食べないほうですか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
6. 果物の食べる量を考えず好きだけ食べますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
7. チーズやピザなどはよく食べますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
8. サラダにマヨネーズやドレッシングをたくさんかけますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
9. 卵を1日2個以上食べますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
10. たらこ、ウニ、などさかなの卵類を良く食べますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
11. 朝食は摂りますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
12. 夕食の時間は一定していますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
13. 食べる速度はどうですか？ 早い・遅い・その他 ( )
14. 間食をしますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
15. 甘いものを常備していますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
16. コーヒーなどに砂糖を入れますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
17. イライラしたり、疲れていると食事の量は増えますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
18. 衝動的にドカ食いすることがありますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
19. 退屈な時に食べ物に手が出ますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
20. よく買ってくるおやつは何ですか？ ある ( ) ・ない
21. 1週間で外食は何回しますか？ ( ) 回・ほとんどしない
22. 好きな食べ物は何ですか？ ( )
23. 増やすのが難しい食べ物は何ですか？ ( )
24. 減らすのが難しい食べ物は何ですか？ ( )
25. お酒は飲みますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
26. 食生活が乱れるのは、どんな時ですか？ ( )
27. よく飲む飲み物は何ですか？ ( )
28. ジュースや缶コーヒーは、1日でどのくらい飲みますか？ ( )
29. 菓子パンをおやつとして食べますか？ はい・いいえ・時々・その他 ( )
30. 夜食を食べますか？それは、何をどれくらいですか？ ( )

# 食生活のチェック

記載日 年 月 日 氏名 \_\_\_\_\_

- \* 一日に食べたり飲んだりしているものを知りましょう。
  - \* 普段、無意識に食べているものもあると思います。できるだけ詳しく書いて、食べたり飲んだりしていることを意識しましょう。
- (注) 御茶や水、ジュースなどの飲み物も書きましょう。

	時間	食べ物・飲み物	どこで	誰と	なぜ
朝食					
間食					
昼食					
間食					
夕食					
間食					