



父母と学ぶ会だより

NO. 37 研修報告号～R1年5月発行



報告

平成30年度父母と学ぶ会研修会 市政出前講座 平成31年2月13日(水)

手軽にできて効果抜群！

「生活習慣病予防の運動・食べ方のきほんのき」

駿河区役所健康支援課 大里健康福祉センターの方に講師としてきていただき、生活習慣病予防のお話をしてもらいました。

ゆいまあるは施設が開所して16年目となり、利用者の年齢が上がるとともにBMI25以上の肥満の方が13名と半数以上になっています。支援者の年齢層も高くなり、正しい知識を知って日頃から予防をしていくことが必要となりました。

内臓脂肪型肥満+（血清脂質・血圧・血糖のうち2項目以上の異常）がメタボリックシンドロームと呼ばれ、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞等の病気をひきおこしやすくすると言われています。これらの病気は生活習慣病と言われ、日頃の**食生活・運動**などの**生活習慣**を見直すことで予防ができます。

生活習慣を見直すポイントは、

- (1) 食生活 (カロリーとバランス)
- (2) 飲酒 (飲み方)
- (3) たばこ (吸わない)
- (4) 身体活動 (無理のない範囲で身体を動かす)
- (5) 休養 (睡眠時間をとる)

です。その他にも年に1回の検診を受けて自分の血管の状態を知ることが大切とのことでした。
(文責 栗田 百江)



野菜をしっかり食べ、
適度な運動を取り入れ、
生活習慣病を予防しよう！



「令和1年度ゆいまある施設内研修計画」

今年のテーマは昨年に引き続き、

〈利用者が一番に優先させ、自ら学ぶ姿勢を忘れない支援者になる〉

です。研修担当で理想とする支援者像について話し合った時に出た言葉です。1年の研修を通してそれぞれの学びの入口となっていっただらいいと思います。

(文責 栗田 百江)