

回	実施月	テーマ	内容
3	2月	あなたの基礎代謝量とエネルギー所要量は 自分の食事を見直そう	基礎代謝について説明し、自分の基礎代謝量をもとに自分の必要エネルギーを計算する 食物摂取頻度調査結果から個別に食事指導
4	3月	糖質の見直しをしよう ～実践編～ (調理実習と試食会)	低カロリー甘味料を使ったおやつ 食物繊維の入った粉を使ったおやつ 低エネルギー甘味料を使ったおやつ 食物繊維の多いおやつ(全粒粉・そば粉) かぼちゃようかん そば団子のあべ川 さつま芋のマフィン えびせんべい

耳より健康教室の風景(第2クール)

第1回 検診結果の説明

☆医師による個別
検査結果説明



☆食物摂取頻度調査票の記入方法の説明

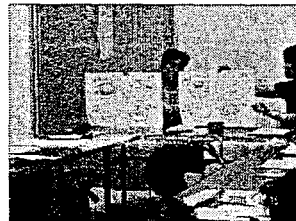
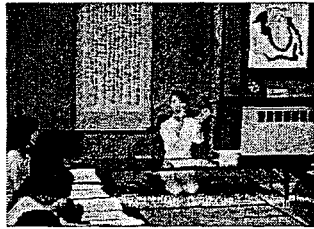


第2回 歯の健康・食物繊維について



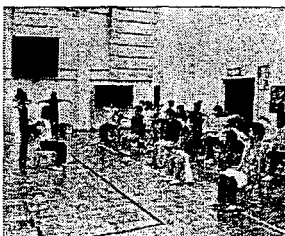
☆歯の健康
寝たきりゼロへの口腔保健「歯」ヶ条

☆食物繊維(野菜)の上手な摂り方
・食物繊維の特徴と効果
・食物繊維を摂るための工夫



第3回 運動の習慣を身につけよう

☆家庭で出来る運動(実践)



第4回 内臓脂肪について・食事個別指導

☆自分の内臓脂肪データのチェック, 講義

☆自分の食事を見直そう(個別食事指導)



第5回 食物繊維の上手な摂り方 調理実習

☆食物繊維(野菜)を上手に摂るための料理法を知る

☆砂糖を使わない煮物のレパートリーを増やす

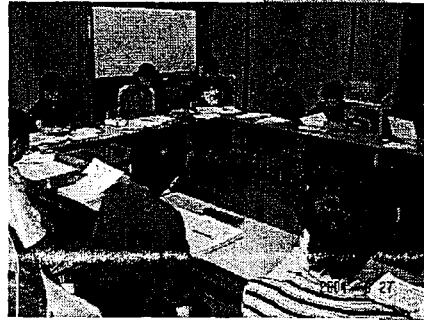


メニュー

豆とにんじんの炊き込みご飯
さばのちり蒸し
ラトウイユ
ひじきと桜海老のサラダ
大根きんぴら
トマトスープ

第6回 第2クールのまとめ

- ☆これまでに学んだことを振り返り、改めて実践への意欲を高める
- ☆食事と検査結果から症例を挙げて説明
- ☆食事調査結果を各町村毎にグラフに表し説明



耳より健康教室の風景(第3クール)

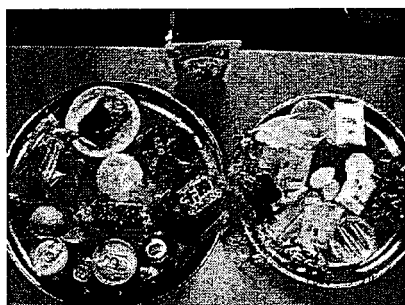
第1回 検診結果の説明

- ☆個別検査結果説明
- ☆年末年始の過ごし方



第2回 糖質摂取の見直し

☆血糖値の上がりにくい食品の選び方を学ぶ



第3回 個別指導, 基礎代謝について(講義)

☆栄養個別指導



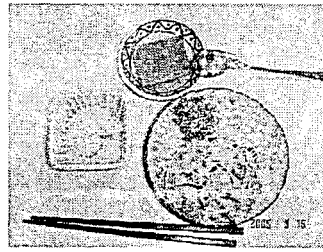
☆基礎代謝とは？



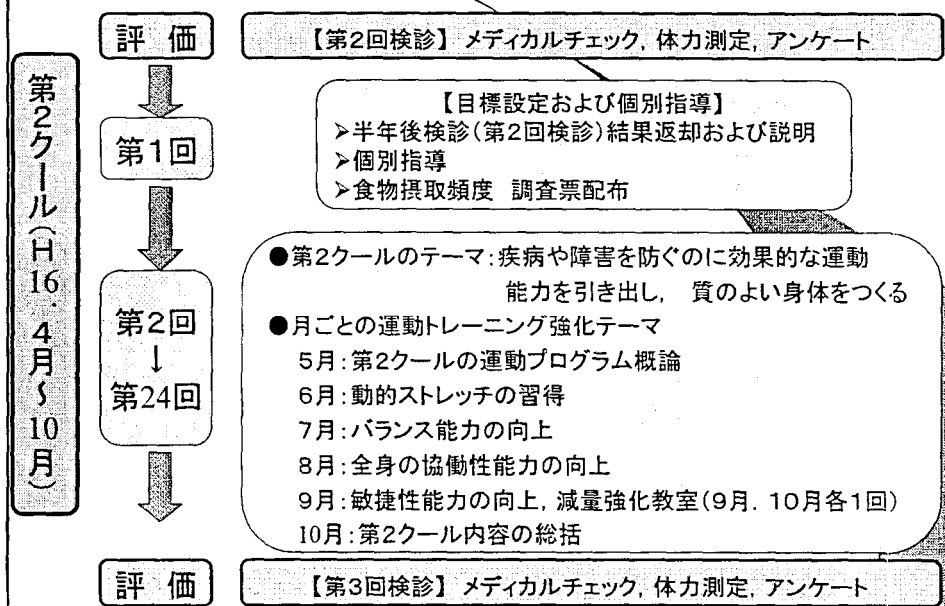
第4回 糖質摂取の見直し ～調理実習～

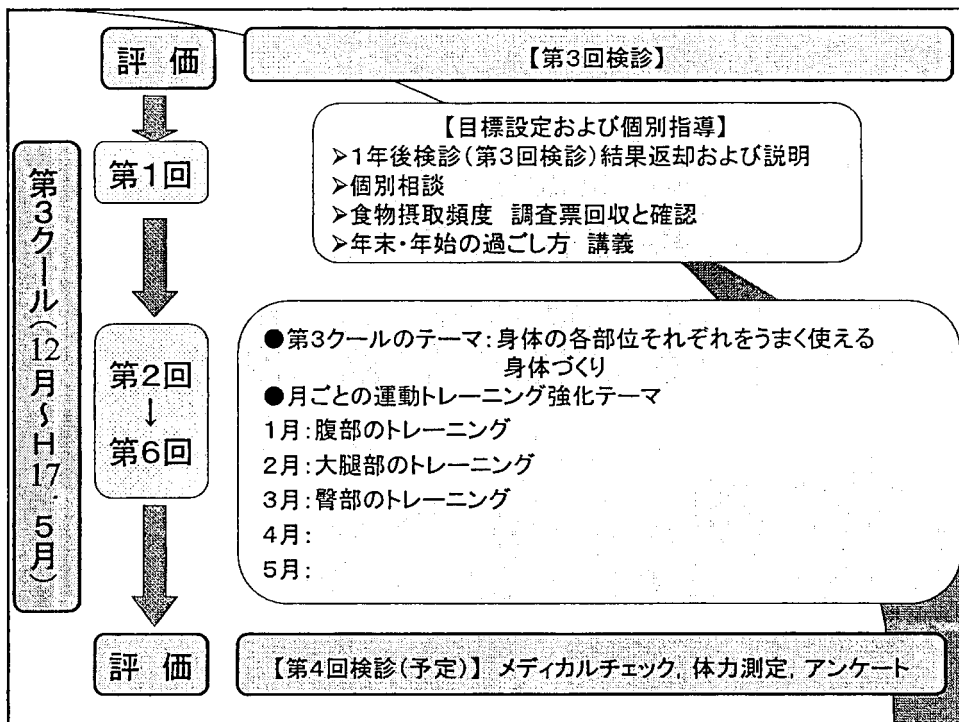
☆血糖値の上がりにくいおやつづくり

メニュー
かぼちゃようかん
そば団子の安倍川
サツマイモのマフィン
えびせんべい



VII-2. 「いきいき運動教室」の流れ(16年度)





VIII-2. いきいき運動教室の内容

1. 教室実施日程

	火	水	木
10:00～12:00	○	○	○
14:00～16:00	○	○	○
19:00～21:00	○	○	○

2. スタッフ

- 坂下病院
医師1名、保健師2名、看護師1名、運動生理学修士1名
- 外部委託業者2名

3. 運動教室の内容

教室の構成:

- (1) 運動教室において毎回実施する「基本項目」
- (2) 毎月の強化テーマに応じて実施する「強化項目」

基本トレーニング項目

名称	目的	内容
柔軟性	事故を防ぎ、運動のできる体をつくる。	静的・動的ストレッチ
有酸素運動	心肺機能を高める。 糖・脂質代謝を向上させる。	エアロバイク、トレッドミル、リズム体操、ダンス
筋力トレーニング	筋肉量を増やし、筋力を増大させる。筋の代謝を改善し太りにくい体をつくる。	トレーニングマシンを使った運動
協働性トレーニング	視覚・脳・筋群による力発揮の調整能力を向上させ、TPOに応じた動きを適切にできる体をつくる	オリジナルの協働性トレーニングマシンを使った運動(後述ページの注参照)

3. 運動教室の内容

第2クール強化トレーニング項目

実施月	名称	目的	内容
6月	動きの柔軟性	腹部周辺の筋肉強化と能動的可動域を増やし、動きの柔軟性を高める。	フロアでの動的ストレッチ
7月	バランストレーニング	姿勢の維持に必要な腹部周辺の筋肉を強化し、バランス能力を向上させる。	バランスボールを用いたトレーニング
8月	協働性能力わくわくトレーニング	全身の協働性能力を高め、転倒やケガの予防に役立つ。	ラダー(はしご型の柵)を用いたトレーニング
9月	敏捷性トレーニング 減量強化メニュー	転倒の予防に役立つ敏捷性能力を向上させる。 減量がうまく進んでいない人への運動指導	敏捷性トレーニング 減量のための運動

※5月は導入、10月は復習月間