

デイケアにおけるダイエットプログラム

～デイケアにおけるダイエットプログラムの試みと経過報告～

耕仁会札幌太田病院 第3デイケア「きぼう」
福井 徹（看護師）、中村友美子（管理栄養士）

「日本デイケア学会 第9回年次大会（2004年9月23日～25日、東京）」発表

I. はじめに

札幌太田病院第3デイケア「きぼう」では、平成14年7月に大幅なプログラムの改編を行い、これに伴いデイケア通所者（以下メンバーと言う）からの強い要望によりダイエットプログラム「Let's ダイエット」を同年11月11日から毎週月曜日の午後のプログラムとしてスタートし、何とか一年を経過することが出来たのでここに経過を報告する。

II. プログラム内容

以下に挙げる項目は、その殆ど全てがメンバーとの話し合いにより決められたものである。

- 1) 食事日記
- 2) 体重測定
- 3) 食事日記の評価
- 4) ダイエット十箇条 ～ メンバーが、確実にダイエットを行うために考えたもので参加メンバー全員が自宅又は自室内に掲示している。この中の三つの項目は、太田院長(現理事長)からの指導によるものであり、特に咀嚼(20～50回)による食物の味の変化(咀嚼時と嚥下時)を感じ取るよう強調されている

III. ダイエット効果と問題点について

上記を四本柱としてプログラムを実施してきたが、未だ確実なダイエットとは残念ながら成ってはいない。毎回5～10名程度の参加メンバーで行っているが、確実にダイエットの効果が出ていると思われるのは、その内3・4名程度である。

食事日記は、毎週の体重測定と同時に実施されている。この事は、一週間の体重の増減の原因を食事日記により振り返り、次の一週間につなげることに効果を発揮している。

メンバーは、この食事日記を付けたことにより初めて自分の食生活や日常生活での問題点を発見し、今更のように驚き、そして何をしなくてはならないかを自覚されている。

このように自らの食生活を振り返ることにより、何故間食が止められないのか、何故食べてしまうのか、何が不足しているのか、そしてダイエットの為に今何をしなくてはならないのかを参加メンバーと共に話し合い、実行に移しつつある段階である。また、この話し合いの中で肥るパターンがいくつかに分類できたので合わせて報告する。

- 1) 悪循環型
- 2) 生活環境変化型
- 3) コンビニ型

IV. おわりに

2年目を迎えて参加メンバーの意識にも変化が見られるようになり、その一端として参加メンバーのK氏とこのプログラムには参加していないが協力的なM氏の二人の発案により平成15年9月の末に「スポーツ委員会」が発足し、楽しくスポーツをし、ダイエットも行うことを目標に活動を開始している。このようにメンバー自らが考え実行することがより大きな効果を生み出すと考えられるため、今後も太田耕平院長(現理事長)、中村友美子栄養課課長からのご指導・ご協力を得ながら、このプログラムを継続させ、次回はよりよい成果を報告できるよう努力したいと考える。

又、栄養課からは外食やコンビニ弁当の利用が多いと、どうしても脂質・糖質が多くなりエネルギー過多になりがちであり、自炊のための料理教室やダイエットメニューの作り方の講習会など実施出来れば、との感想を得ていることも併せて以上報告する。