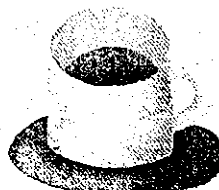
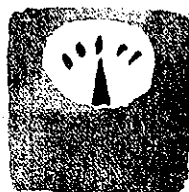
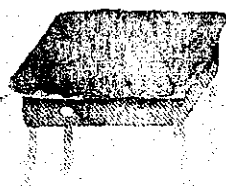
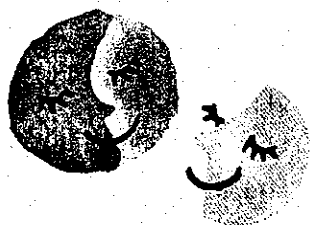
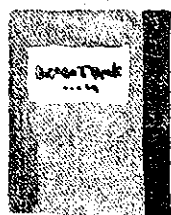


患者さんのための  
生活習慣改善プログラムのご紹介



**SOLUTIONS for WELLNESS™**

食事&運動ガイド



患者さんのための生活習慣改善プログラム

# SOLUTIONS for WELLNESS™

患者さんがより快適な生活を送れるように、生活習慣改善をサポートすることで治療

## 患者さんを取りまく環境

服用する薬剤には  
食欲を亢進するものがあります。

栄養バランスが悪く、  
食生活が不規則になりがちです。

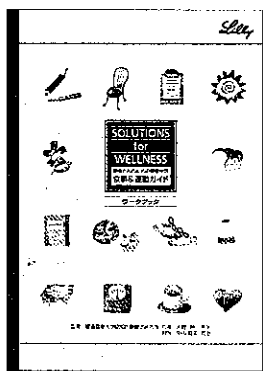
薬剤の副作用による  
口渇により、ジュース等を  
多飲する傾向にあります。

体重増加および  
それに伴う  
身体的・精神的な  
問題の発生

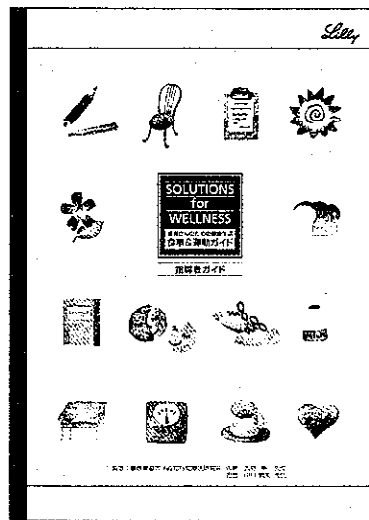
症状により、  
健康への関心が  
低くなる場合があります。

運動不足になりがちです。

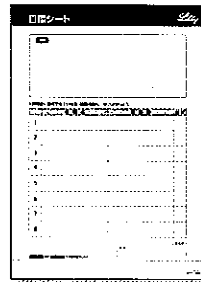
## 『SOLUTIONS for WELLNESS™ 食事&運動ガイド』の構成



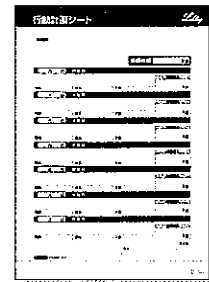
セミナー形式の  
患者さん用ワークブック



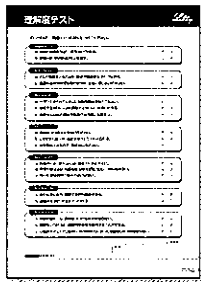
指導ポイントや指導手順を解説する  
指導者ガイド



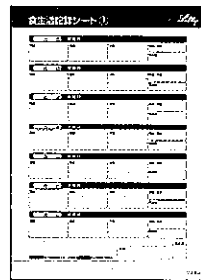
生活改善の目標を設定する  
目標シート



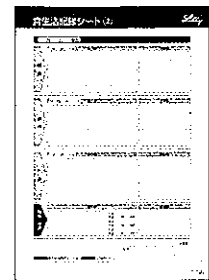
目標達成のための行動を計画する  
行動計画シート



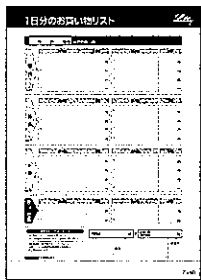
患者さんの理解を確認する  
理解度テスト



現状の食生活を理解する  
食生活記録シート①



目標を設定した後の食生活を理解する  
食生活記録シート②



予算内で計画的な買い物をする  
買い物リスト

# 食事と運動ガイド

食欲を高めましょう。

## 『SOLUTIONS for WELLNESS™ 食事&運動ガイド』による解決法

患者さんを対象とした食事・運動療法プログラムにより、  
患者さんの生活習慣改善をサポートします。

標準的な体重が  
理解できます。

患者さん一人一人に応じた  
目標を設定し、障害となる問題の  
解決法を考え、実行できます。

健康的で快適な  
生活のための  
解決法

健康的な生活を送るための  
食事と運動に関する  
知識を深めます。

毎週のセミナーに参加し、  
患者さん同士共通の問題を  
シェアすることで、生活習慣改善や  
治療意欲が高まります。

### プログラム内容

- セッション1 健康的な目標体重を知りましょう
- セッション2 食生活をチェックしてみましょう
- セッション3 健康的な食生活のためのルールを学びましょう①
- セッション4 健康的な食生活のためのルールを学びましょう②
- セッション5 健康的な食生活のために注意したいこと
- セッション6 健康的なライフスタイルを続けるために①
- セッション7 健康的なライフスタイルを続けるために②
- セッション8 今まで学んだことを復習しましょう
- オプション 健康的なライフスタイルの実践に向けて

### プログラムの進め方

● 医師や看護師等の指導の下に  
セミナー形式で実施します。

● セッション1回あたりの  
所要時間は約1時間です。

セッション1～5までは、食事療法の  
プログラムです。基本として実施します。

セッション6～7までは、運動に関する  
プログラムです。実施可能な患者さんを  
対象に実施します。

セッション1～7までの復習をします。

オプションは賢い買い物の方法を学びます。



食事療法および運動療法プログラムを受講し修了された患者さんにはそれぞれ修了証を発行し、生活習慣の改善意欲をさらに高めます。

**SOLUTIONS  
for  
WELLNESS™**  
食事&運動ガイド  
の対象

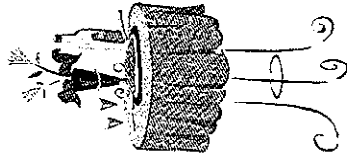
- 安定期に入った入院患者さんへの、作業療法やSSTの一環として。
- 退院前の患者さんへの集団療法の一環として。
- 外来に通院している、またはデイケアに参加している患者さんへの、生活習慣改善プログラムの一環として。
- 家族会の勉強用プログラムの一環として。

# 目次

プログラムの目的	4
<b>ステップ1</b> 健康的な目標体重を知りましょう	5
<b>ステップ2</b> 食生活をチェックしてみましょう	6
●理想的な食生活のためには	6
●健康的なライフスタイルに向けて目標を設定しましょう【食生活】	7
<b>ステップ3</b> 健康的な食生活のためのルールを学びましょう①	9
●食生活ガイドライン1 たくさんの種類の食べ物を食べる	9
●食生活ガイドライン2 食事量と身体活動量のバランスをとる	10
●食生活ガイドライン3 食物せんいの豊富な食品を選ぶ	10
<b>ステップ4</b> 健康的な食生活のためのルールを学びましょう②	11
●食生活ガイドライン4 脂肪をとりすぎない	11
●食生活ガイドライン5 糖分をとりすぎない	11
●食生活ガイドライン6 適度に水分をとる	12
●食生活ガイドライン7 塩分をとりすぎない	12
●食生活ガイドライン8 アルコールをとらない	13

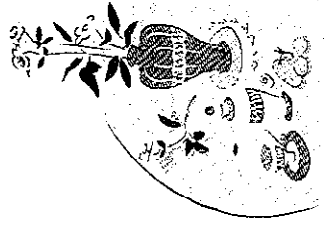
## はじめに

生涯にわたって健康的なライフスタイルをたもつ努力をすることで、病気の悪化や再発のリスクをへらすことができます。この本はあなたを健康的なライフスタイルへと導くために構成しました。ガイドラインにしたがって体重を上手に管理することによって健康全般を改善しましょう。



### ご注意ください!!

このワークブックに記載されている内容は、栄養・運動管理プログラムの一環として医師や看護師などの指導の下に使用する目的で構成されています。食事療法あるいは運動療法を開始する前に、主治医に相談し、アドバイスをしてもらいましょう。

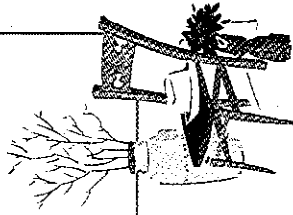


<b>【ポイント5】</b>	<b>健康的な食生活のために注意したいこと</b>	14
	●食生活アドバイス1 多種類の食品をバランスよくとるポイント	14
	●食生活アドバイス2 健康的に減量するための食事内容	14
	●食生活アドバイス3 カロリーをおさえる食材選びのヒント	15
	●食生活アドバイス4 食事環境を見直しましょう	16
	●食生活アドバイス5 太る食生活を改善するためのヒント	17
<b>【ポイント6】</b>	<b>健康的なライフスタイルをつづけるために①</b>	18
	●健康的で手軽にできる運動とは	18
	●健康的なライフスタイルに向けて目標を設定しましょう【運動】	19
	●運動のメリットと妨げとなる問題	21
<b>【ポイント7】</b>	<b>健康的なライフスタイルをつづけるために②</b>	22
	●心拍数のモニタリング	22
	●減量に効果的な運動	22
	●運動を選ぶときに注意したいポイント	23
	●運動をつづげるコツ	24
<b>【ポイント8】</b>	<b>今まで学んだことを復習しましょう</b>	25
	●理解度テスト	25
<b>【ポイント9】</b>	<b>健康的なライフスタイルの実践に向けて</b>	26
	●実際に買い物をしてみましょう	26



食生活やライフスタイルはあなたの健康や活力、仕事や学校での活動で能力を発揮するのに大切な役割をもち、あなたの健康全体におおきな役割を果たしています。このセミナーでは、次のようなことを理解して、健康な体を維持するための賢い食習慣を身につけることや、適切な運動を行うことを目的としています。

- ◆ 健康的な目標体重を決める
- ◆ 食生活の問題点を知る
- ◆ 健康的な食生活のためのルールを学ぶ
- ◆ 健康的な食生活をつづけるためのコツを知る
- ◆ 健康的なライフスタイルを学ぶ
- ◆ 適切な運動をつづげるコツを知る



他に何かわからないことあれば、ここに書きだして、主治医や栄養士に相談してみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 健康的な目標体重を知りましょう

肥満や太りすぎという用語はしばしば同じ意味として使われがちですが、実際はそれぞれ異なる状態を指しています。自分の状態がどのレベルにあるかを理解しましょう。

BMIとは、肥満の程度を簡単に知るめやすのひとつです。

次の計算式に、現在のあなたの体重と身長をあてはめて、BMIを導きだしてみてください。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

この数値が18.5未満なら「やせすぎ」、18.5以上25未満であれば「標準体重」、25以上であれば「肥満」と定義されています。

18.5未満 【やせすぎ】	18.5以上25未満 【標準体重】	25以上 【肥満】
------------------	----------------------	--------------

### 【記入例】

食事生活記録シート①

年月日	時間	場所	内容	備考
4月5日	18:00-21:00	自宅	夕食	
4月6日	18:00-21:00	自宅	夕食	
4月7日	18:00-21:00	自宅	夕食	
4月8日	18:00-21:00	自宅	夕食	
4月9日	18:00-21:00	自宅	夕食	
4月10日	18:00-21:00	自宅	夕食	

次回までの宿題 食事生活記録シート①  
今日から1週間、食べた物を「食事生活記録シート①」に記入しましょう。記入したシートは次回セッションのときにお持ちください。



復習テスト

正しければ○、間違っていれば×をつけてください。

a. BMIとは、体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>である。 ( )

b. 肥満とは、BMIが20以上を指す。 ( )

修了

# 食生活をチェックしてみよう

## 理想的な食生活のためには

- 適切な食品を選ぶときには、ご家族にも協力してもらいましょう。
- ご家族と一緒に食事をするときには、とり分けを手伝ってもらいましょう。
- 食生活は、私たちが生きていくために欠かせないものです。
- 正しく栄養をとることにより、快適で健康的な生活を送ることができます。
- 正しい情報とサポートを得て、健康的なライフスタイルを実現しましょう。

## 自分の食生活をチェックしてみよう

- 1日3回の食事をきちんと食べるようにしている。  ピザやフライなどの油っこいものをあまり食べない。
- 1回の食事は腹八分目におさえている。  缶コーヒー、ジュース、ソーダ類を1日2本以下にしている。
- 多くの食品を組み合わせ食べている。(献立のレパートリーがある。)  塩分の多いポテトチップスなどのスナックをおやつとして食べない。
- 1日の食事の中にフルーツ、まめ類や海そう類をとっている。  ビール、ウイスキーなどのアルコールは飲まないようにしている。
- 青魚やだしなどを積極的に食事にとり入れている。  BMIが25未満である。

なるべくたくさん、がつくようにしていきますよ。

### 【注意したいこと】

食習慣は、一度に多く変えようとすると負担がおおきく実行できなくなりますが、少しずつ変えていきましょう。

復習テスト

正しければ○、間違っていれば×をつけてください。

a. 正しく栄養をとることが、快適で健康的な生活につながる。 ( )

b. 食品の選択や料理の取り分けは、家族に頼らない方がよい。 ( )

修了

# 食生活をチェックしてみよう

## 健康的なライフスタイルに向けて目標を設定しよう(食生活)

健康的な体重という目標にあなただが到達するために、どのような行動をとらなければならぬか、目標到達を妨げるものは何か、がよくわかるのが「目標シート」です。目標体重に近づくために、問題点になっている食生活とその改善策について考えてみましょう。

【記入例】

*Sally*

**目標シート**

① 5kg 減量したい

問題点	改善策	結果
1 夜食を食べない 朝食が食べられない	夕食後は何も食べず、 朝食もしっかり食べるようにする	○
2 スナック菓子を食べると とまらない	できるだけ買わないようにする	○
3 コンビニで買ってきた お弁当を食べる	油っぽい惣菜は買わない フルーツ、こんにゃく、こんにゃくゼリーなど 低カロリーの惣菜を選ぶ	
4 一人暮らしのため、お風呂が 掃除できない	掃除機を家族と一緒に 掃除する	
5 お酒が大好きで、 7日連続で飲む	お酒を飲む日は休む	
7		
8		

1週間後に達成できていたら、結果の欄に○をつけましょう。

② 2022年 3月 25日(水) から記入します。

氏名

2022年3月 25日(水)

## 行動計画シート

目標を決めたら、その週の具体的な行動計画をつくり、毎日、実行できたかどうかを記録します。具体的な行動計画は、次の「行動計画シート」を参考にしてください。

【記入例】

*Sally*

**行動計画シート**

改善策 夕食後は何も食べず、  
朝食もしっかり食べるようにする

③ 目標体重 60.0 kg

4月 5日 月曜日	目標	朝食	昼食	夕食	運動	体重(kg)
予計	65.0	うどん	うどん			65.0
4月 6日 火曜日	目標	鶏肉	鶏肉	うどん		64.8
実践	64.8	キャアーマン	うどん	うどん		64.6
4月 7日 水曜日	目標	鶏肉	鶏肉	うどん		64.6
実践	64.6	今日は仕事で帰りが遅いので、コンビニで 揚げ物がおいしいものを食べた	うどん	うどん		
4月 8日 木曜日	目標	鶏肉	鶏肉	うどん		
実践						
4月 9日 金曜日	目標	鶏肉	鶏肉	うどん		
実践						
4月 10日 土曜日	目標	鶏肉	鶏肉	うどん		
実践						
4月 11日 日曜日	目標	鶏肉	鶏肉	うどん		
実践						

④ 2022年 3月 25日(水) から記入します。

氏名

2022年3月 25日(水)

### 目標を達成するためのコツ

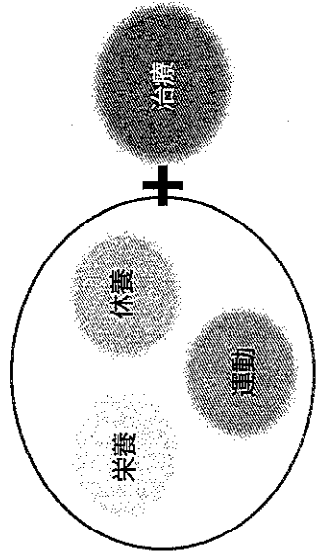
- 友達や同僚、同級生で、減量に興味がある人を見つけよう。
- 目標とその週の行動計画をおたがいに話し合おう。
- 目標や食事の話し合いながら、おたがいに話し合おう。

さあ、少し時間をとってあなたの「目標シート」と「行動計画シート」を完成させよう。

# 健康的な食生活のためのルールを学びましょう①

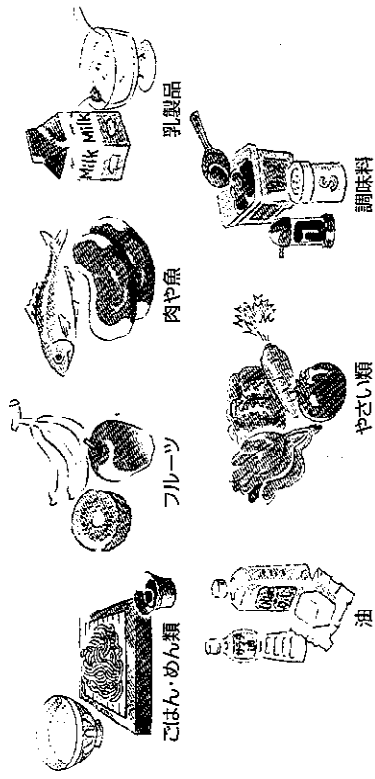
健康的なライフスタイルのためには、栄養、休養、運動という3要素のバランスが大切です。また、処方されたとおりにお薬をきちんと服用し、治療をつづけることも必要です。問題がおきたときや症状がでてきたときは、すぐに主治医に相談しましょう。

## 健康を維持するために必要なこと



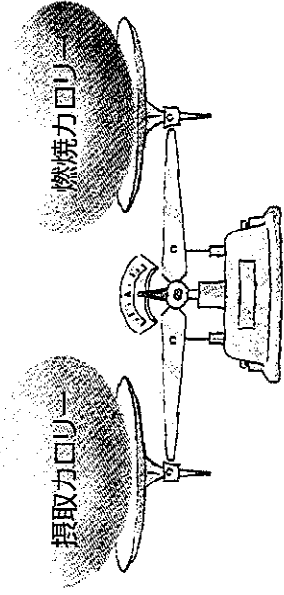
### 【食生活ガイドライン1】たくさんの種類の食べ物を食べる

- 食べ物には、身体の成長やケガ・病気からの回復、エネルギー、身体の動きに必要な栄養素が含まれています。
- 健康を維持するためには、40種類以上の栄養素が必要です。
- 十分に栄養をとるためには、必要な栄養素をバランスよく含む多種類の食品を毎日食べる必要があります。



### 【食生活ガイドライン2】食事量と身体活動量のバランスをとる

- カロリーとは、食事によってつくられエネルギー量をはかる単位をいいます。
- 身体が必要とするより多くのカロリーをとると、余分なカロリーは脂肪としてたくわえられます。
- 健康的な体重を維持するためには、摂取するカロリーと燃焼するカロリーが等しくなければなりません。
- 減量するためには、摂取するカロリーよりも多くのカロリーを使わなければなりません。



### 【食生活ガイドライン3】食物せんいの豊富な食品を選ぶ

- フルーツややさい、まめ類、玄米などのこく物や全粒パンは、食物せんい、各種ビタミン類やミネラルを含み、脂肪をほとんど含まないので健康的です。
- 毎食、できるだけ食物せんいの多い食品を選びましょう。
- 食物せんいを多く含む食べ物は、満腹感が得られるため、食べる量が少なくてすみ、べんぴ解消にも役立ちます。また心臓病や高血圧などのリスクをおさえるのにも役立ちます。

#### 練習テスト

正しければ○、間違っていれば×をつけてください。

- a. バランスがとれていれば、食品の数は少なくてもよい。 ( )
- b. 燃焼するカロリーより摂取するカロリーが多いと太る。 ( )
- c. 食物せんいは心臓病や高血圧の予防にも役立つ。 ( )

終了



## 健康的な食生活のためのルールを学びましょう②

### 【食生活ガイドライン4】脂肪をとりすぎない

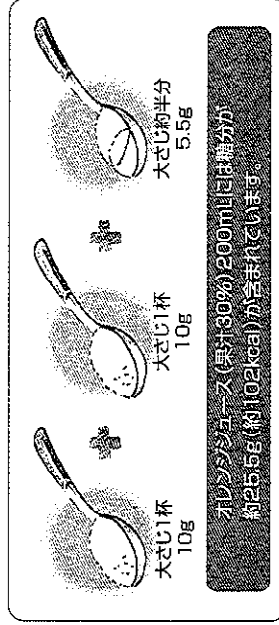
- 健康をたもつには、ある程度の脂肪をとることも必要です。
- 脂肪はエネルギーやビタミンA・D・E・Kの供給源としても重要です。
- しかし、脂肪を多く含む食べ物は肥満、がんや心臓病の原因にもなり、大量のカロリーも含まれるので注意が必要です。

### 【食生活ガイドライン5】糖分をとりすぎない

- ジュース、ソーダなど多量の糖分を含む飲み物は、カロリーが非常に高く、しかもビタミン類やミネラル類などの栄養素はあまり含んでいません。
- ケーキ、チョコレート、アイスクリームなどは糖分が多く、しかも高脂肪なので、できるだけさけましょう。どうしても食べたい場合はおやつとして少量だけ楽しむようにしましょう。
- 糖分をとりすぎると余分なカロリーとなり、運動で燃焼しにくいかぎり脂肪としてたくわえられます。
- 糖分をとりすぎると虫歯になりやすくなります。
- 1日を通じて、糖分を含む食品をとる回数をひかえ、できるだけダイエット飲料などの低糖あるいは無糖食品を選びましょう。砂糖の代わりに人工甘味料などを飲み物や調理に使うとよいでしょう。



オロンゾジュース(果汁30%)  
200mL



出典：大野 誠 著、新編大りすぎは生活習慣病予防で治る、主婦と生活社

### 【食生活ガイドライン6】適度に水分をとる

水分は、身体にとって大切な役割を果たすので、健康維持には適度な水分補給が必要です。

#### ■水分の役割

- 食物の消化を助け、栄養素をとかし、消化管を通過できるようにする。
- 老廃物を体の外に運ぶ。
- 筋肉を動かしたり、眼で見たり、脳で考えることができるようにする。
- 汗によって体を冷やすなど体温を調節する。
- 関節の動きをなめらかにする。
- 運動や食事内容によって、必要な水分量が増減するので注意しましょう。
- ジュースや缶コーヒーは糖分を多く含むので、水を飲みましょう。
- 食事に加えて、1日にグラス8杯分(約1.5L分)の水を飲むようにしましょう。
- 運動プログラムに参加している人は、毎日グラス9~13杯の水(約2~2.5L)を飲むとよいでしょう。
- カフェインを含み利尿作用のあるコーヒー、コーラやお茶はできるだけさけましょう。
- 牛乳を飲むのは1日コップ1杯くらいまでにしましょう。

### 【食生活ガイドライン7】塩分をとりすぎない

- 多くの食べ物にもともと塩分が含まれています。
- 塩分は体内で大切な役割を果たしますが、とりすぎると高血圧になりやすくなります。
- 塩味が濃いと、ごはんやパンを多く食べがちなので、できるだけうす味を心がけましょう。

#### ■塩分摂取を減らす方法

- 加工食品を大量にとらないようにする。
- 調理中に加える塩やしょう油の量を制限する。
- 食卓で食べるものに塩やしょう油、ソースをかけない。
- 風味付けにはこしょうや、レモン、ゆずなどのかんきつ類、減塩しょう油を使う。

## 健康的な食生活のためのルールを学びましょう②

### （食生活ガイドライン8）アルコールをとらない

#### アルコールをさける

- アルコールは、大量のカロリーを含んでいますが、栄養素はほとんど含んでいません。
- アルコールを飲むと「高血圧になる」「脳が障害を受ける」「心臓病のリスクが高まる」「脳卒中のリスクが高まる」「すい臓の炎症がおきる」「判断能力が低下する」などの弊害がでてきます。
- アルコールと処方されているお薬がたがいに作用し、眠気や鎮静などの副作用が悪化する場合があります。

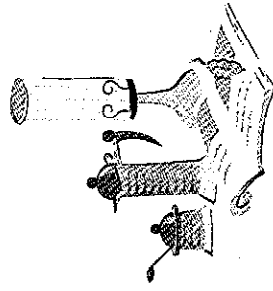
#### 【記入例】

食生活記録シート②

時間	食事内容	量
朝食	トースト、バナナ、牛乳、水	
昼食	焼き肉、サラダ、味噌汁、水	
夕食	炒め物、お茶、水	

#### 次回までの宿題 食生活記録シート②

食事だけではなく、間食や飲み物、アルコールなどを含めて、今日1日にとった食べ物や飲み物を「食生活記録シート②」にすべて記入してください。記入したシートは次のセッションのときにお持ちください。



#### 復習テスト

- 正しければ○、間違っていれば×をつけてください。
- 脂肪は、まったくとらない方がよい。
  - とりすぎた糖分は、脂肪となつてたくわえられる。
  - 水を飲むと太るので、飲まない方がよい。

( )  
( )  
( )

修了

## 健康的な食生活のために注意したいこと

### （食生活アドバイス1）多種類の食品をバランスよくとるポイント

日常食品を、主として含まれている栄養素によって6つの食品グループにわけ、それぞれの中からバランスよく食品をとるようにします。

1群  
魚・肉・卵・大豆・これらの加工品

おもにたんぱく質源。  
この群から1日6～8  
種をとる。

2群  
牛乳・乳製品・  
小魚・海そう

おもにカルシウム源。  
この群から1日2～4  
種をとる。

3群  
緑黄色野菜

おもにカロチン(ビタ  
ミンA)源。この群から  
1日4～6種をとる。

4群  
その他の野菜・  
フルーツ(きのこ)

おもにビタミンC源。  
この群から1日6～  
12種をとる。

5群  
こく類・  
いも類(砂糖)

おもに炭水化物。  
この群から1日4～6  
種をとる。とりすぎな  
いようひかえる。

6群  
油脂・種実・  
ベーコンなど

おもに脂肪分。  
この群から1日3～4  
種をとる。とりすぎな  
いようひかえる。

出典：大野 誠著、新編太りすぎは生活習慣がエグく治る、主婦と生活社

### （食生活アドバイス2）健康的に減量するための食事内容

- いろいろな栄養素をバランスよくとりましょう。
- 一汁二～三菜に主食をプラスした和食の献立を中心にしましょう。
- 病院での食事を思いだして、参考にしましょう。
- お腹いっぱい食わずに、腹八分目を心がけましょう。
- ごはんのお代わりは我慢しましょう。
- 食パンはうす切りを選び、1枚半くらい食べるようにしましょう。

# 健康的な食生活のために注意したいこと

## 【食生活アドバイス3】カロリーをおさえる食材選びのヒント

### 外食の場合

- ◎できるだけ低カロリーで品数の多い定食やセットを選びましょう。
- ◎洋食や中華より、和食を選びましょう。
- ◎ごはんやめんが多い場合は残しましょう。
- ◎食後に、牛乳ややさい、フルーツなどをおさなべてバランスをよくしましょう。

### 弁当やお惣菜の場合

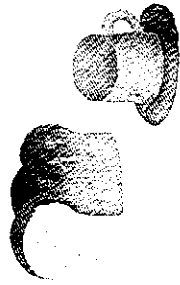
- ◎脂肪分の少ない物を選びます。あげ物なら、フライや天ぷらより素揚げを選びましょう。
- ◎できるだけ和風の物を選びましょう。
- ◎サラダやおひたしなどやさしいメニューもそえましょう。
- ◎ハンバーガー、フライドポテト、フライドチキン、ピザなどのファーストフードはやさいがほとんどなく、カロリーが非常に高いので避けましょう。

### カップラーメンなどのインスタント食品の場合

- ◎汁は残しましょう。
- ◎かたんに用意できるやさいやとうふなどを加えて食べましょう。
- ◎インスタント食品はまとめ買いをせず、利用する回数だけできるだけへらしましょう。

### 食生活全般で注意したいこと

- ◎食品を選ぶときには食品の包装に表示されている「食品栄養表示」でカロリーを確かめましょう。
- ◎油を使った料理はできるだけ避けましょう。
- ◎やさいや魚、だいたず製品などが入った物を選びましょう。
- ◎よく食べる人といっしょに食事したり、食品を選ぶのをさげましょう。
- ◎家族や友人と健康な生活について話しながら、楽しく食べることを心がけましょう。



## 【食生活アドバイス4】食事環境を見直しましょう

食べすぎを防ぐためには、まず、食品を買うところから見直したいものです。そして、食品の選び方、しまい方、節約の仕方など食にかかわる環境を整えると、無意識のうちに食べすぎを防ぐことができます。

### 食品を買うとき、注意したいこと

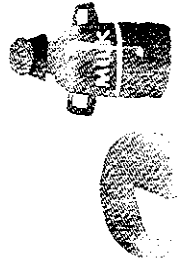
- ◎空腹のときに買い物をするしないこと。つい買い込む原因になります。
- ◎お買い物リストをつくり、それ以外は買わないようにしましょう。
- ◎牛乳は低脂肪乳を買しましょう。
- ◎ケーキ、チョコレートより、低脂肪手ースやプレーンヨーグルト等の乳製品を選びましょう。
- ◎ジュース（清涼飲料水、缶コーヒーなど）、ソーダを買わないようにしましょう。

### 食品をしまうとき、注意したいこと

- ◎買ってすぐにししまいましょう。食べたい衝動をおさえる時間ができます。
- ◎めだつところには低カロリーの食品だけ保存します。
- ◎ジュースは飲む分だけを冷蔵庫に入れておきましょう。

### 食費のむだをなくす方法

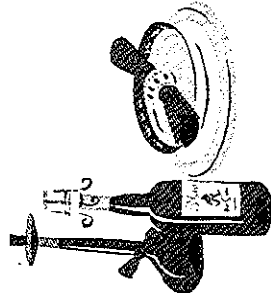
- ◎できるだけ使い切れるサイズの物を買しましょう。
- ◎ひとつの食材で違う献立を考え、むだなく使いましょう。
- ◎スーパーなどの価格の安いオリジナル商品を買しましょう。
- ◎単位量あたりの価格をチェックしましょう。
- ◎友達といっしょの場合は徳用サイズを買い、あとでわけましょう。



# 健康的な食生活のために注意したいこと

## ⑤ 食生活アドバイス 太る食生活を改善するためのヒント

- 自宅の食品棚をチェックします。余分な食べ物、思いきって整理し、今後、必要以上の食べ物在家中にもち込まない決心をしましょう。
- 間食は、できるだけひかえましょう。
- スナックやおやつは、低カロリーで食物せんいの豊富な食品を選び、1日1回にしましょう。
- ゆっくりよくかんで食べましょう。ゆっくり食べると脳が「十分、食べた」と判断するので食事を少なくでき、満足感も得られます。
- ファーストフードはさげましょう。
- ソースや、ラーメン・めん類の汁はできるだけ残しましょう。
- 空腹感をコントロールしましょう。散歩などの軽い運動をするとエネルギーを消費し、空腹もあまり感じなくなるでしょう。
- 食習慣を大きく変更しようと計画したときは、主治医に相談してください。



### 復習テスト

正しければ○、間違っていれば×をつけてください。

- 外食の方が、家でつくった食事よりやせやすい。 ( )
- 洋食の献立より、和食の献立の方が低カロリーのものが多い。 ( )
- 甘いものは絶対に食べてはいけない。 ( )

修了

# 健康的なライフスタイルをつづけるために①

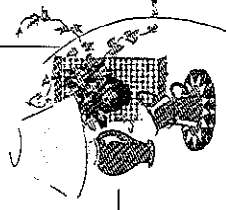
## 健康的で手軽にできる運動とは

- なるべく車や自転車は利用せず、歩きましょう。
- バスに乗るとき、目的地のひとつ手前で降りて歩くようにしましょう。
- エレベーターやエスカレーターではなく、階段を利用しましょう。
- 仕事や勉強の休み時間に散歩をしましょう。
- 周囲の人と一緒にできる活動を見つけてみましょう。
- テレビを見るときも何か運動しながら見ましょう。
- 毎日つづけられる運動を見つけてみましょう。

## 自分の運動量をチェックしてみましょう

- 車を使わずに、できるだけ歩くようにしている。
- エスカレーターやエレベーターを使わずに、階段を利用している。
- 1日30分くらいは、ウォーキングやストレッチなどの運動を心がけている。
- 大そうじやもよう替えなど体を動かさず家事を、すすんでしている。
- 休日には、長時間のウォーキングやジョギングなどのスポーツをしている。
- テレビを見るときには、何か運動をしている。

なるべくたくさん、がつくようにしていきましょう。



## 注意したいこと

運動することが苦痛になったら運動が長つづきせず、効果が期待できません。自分の好きなスポーツと一緒にスポーツできる仲間を見つけて、楽しみながらつづけるようにしましょう。

# 健康的なライフスタイルをつづけるために①

## 健康的なライフスタイルに向けて目標を設定しましょう(運動)

健康的な体重という目標にあなたが到達するために、どのような運動をしなければならぬか、それを妨げるものは何か、がよくわかるのが「目標シート」です。今回は運動に関して、目標体重へ近づくために問題となっている点と、その改善策について考えてみましょう。

【記入例】

*Shiny*

### 目標シート

**目標** 毎日 5 km 歩く

1週間毎に達成できていたら、結果の欄に○をつけましょう。

問題点	改善策	結果
1 つかれ	最初は1kmから始め、だんだん増やしていく	○
2 時間が足りない	少し遠いスーパーまで、歩いて買い物に行き、ウォーキング仲間とつくる	○
4 あきこぼす	好きな音楽を聴きながら歩く	○
5 歩く気にならぬ	ウォーキング用シューズ、ウェアを用意する	○
6		
7		
8		

氏名  氏名

STEP 6 2022年 4月 20日現在

## 行動計画シート

目標を決めたら、その週の具体的な行動計画をつくり、毎日、実行できたかどうかを記録します。具体的な行動計画は、次の「行動計画シート」を参考にしてください。

【記入例】

*Shiny*

### 行動計画シート

改善策 最初は1kmから始め、だんだん増やしていく

目標体重 60.0 kg

5月 3日 月曜日 2022年 4月 20日

1週間毎に達成できていたら、結果の欄に○をつけましょう。

朝	昼	夜	体重
5月 4日 火曜日	早朝 高倉代 夕暮 うさぎ		64.0 kg
5月 5日 水曜日	午後に近所公園を散歩	夕暮 高倉代	63.8 kg
5月 6日 木曜日	歩いて買い物に行く	夕暮 高倉代	63.6 kg
5月 7日 金曜日	ウォーキング仲間とつくる	夕暮 高倉代	63.6 kg
5月 8日 土曜日		夕暮 高倉代	63.6 kg
5月 9日 日曜日		夕暮 高倉代	63.6 kg
5月 10日 月曜日		夕暮 高倉代	63.6 kg
5月 11日 火曜日		夕暮 高倉代	63.6 kg
5月 12日 水曜日		夕暮 高倉代	63.6 kg
5月 13日 木曜日		夕暮 高倉代	63.6 kg
5月 14日 金曜日		夕暮 高倉代	63.6 kg
5月 15日 土曜日		夕暮 高倉代	63.6 kg
5月 16日 日曜日		夕暮 高倉代	63.6 kg

氏名  氏名

STEP 6 2022年 4月 20日現在

### 目標を達成するためのコツ

- 友達や同僚、同級生で、減量に興味がある人を見つけてみよう。
- 目標とその週の行動計画をおたがい話し合おう。
- 目標や運動のことなどを話し合いながら、おたがいにげましましょう。

さあ、少し時間をとってあなたの「目標シート」と「行動計画シート」を完成させましょう。

# 健康的なライフスタイルをつづけるために①

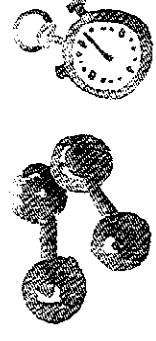
## 運動のメリットと妨げとなる問題

### 運動のメリット

- ◎ 心臓や肺を鍛えることで、毎日の活動に疲れを感じにくくなります。
- ◎ 筋肉や心臓、身体の機能は、運動で使われると、より強く、より効率的に動くようになります。
- ◎ さらに運動は、精神にもよい影響を与えます。健康であることをより実感し、自信が高まり、不安やうつが少なくなるという心理的メリットがあります。

### 運動の妨げとなる問題

- ◎ 運動をしようと計画しても、たいていの人は何かいいわけを見つけてやめてしまい、運動プログラムをつづげることが難しいものです。
- ◎ 自分の運動を妨げるものが何であるかを知り、解決法を見つけて、運動プログラムが長つづきするように努力しましょう。



### 復習テスト

正しければ○、間違っていれば×をつけてください。  
 a. ふだん歩いたり、体操するのも運動である。( )  
 b. 運動はぐったりするまでつづける。( )

修了

# 健康的なライフスタイルをつづけるために②

## 心拍数のモニタリング

- 運動レベルを評価するには、まず、安静時の脈拍数(30秒で心臓が平均何回鼓動するか)を測定します。
- 運動中の心拍数をチェックすると正しい強度で運動しているかわかり、またどれくらい進歩しているかわかります。
- 安静時に30秒あたり平均35回未満の脈拍数が理想的です。

## 涼しい効果的な運動

運動は、大きく3つの種類に分けられます。

### ■ 有酸素運動

心臓と肺を刺激し、持久力(運動を行う際に長時間継続できる能力)をきたえます。こうした運動には、ジョギングや水泳、ウォーキングなどが含まれます。

### ■ ストレッチ運動

筋肉を伸ばし、やわらかくします。ダンスやヨガはストレッチ運動のよい例です。

### ■ 筋力トレーニング

筋力とスタミナを増強します。ウェイトトレーニングは筋力トレーニングのよい例です。

これら3種の運動にはある程度重なる部分はありませんが、健康維持のためには有酸素運動とストレッチ運動が重要です。

次にあげる運動が

A: 有酸素運動、B: ストレッチ運動、C: 筋力トレーニング

のうちいずれにあてはまるかを、記入しましょう。

- 1. ジョギング ( ) 4. ヨガ ( )
- 2. 野球 ( ) 5. ウォーキング ( )
- 3. ウェイトトレーニング ( ) 6. エアロビクス ( )

## 健康的なライフスタイルをつづけるために②

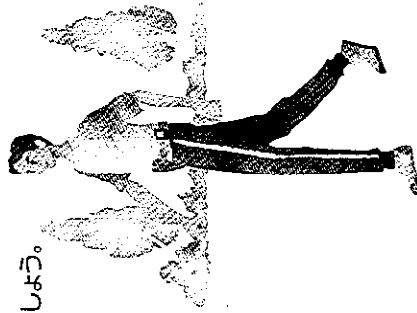
### 運動を選ぶときに注意したいポイント

運動プログラムは多くの中から選ぶことができます。興味をもてそうなものを探してみましょう。運動をすると、体重を減らしたり適正な体重を維持できるので、積極的に取り組みましょう。

あなたはどんな運動をしたいと思いますか？

- |                                      |                                    |                                     |
|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ランニング/ジョギング | <input type="checkbox"/> サイクリング    | <input type="checkbox"/> バスケットボール   |
| <input type="checkbox"/> 野球          | <input type="checkbox"/> サッカー      | <input type="checkbox"/> エアロビクス     |
| <input type="checkbox"/> 水泳          | <input type="checkbox"/> ウォーキング/散歩 | <input type="checkbox"/> ハイキング      |
| <input type="checkbox"/> テニス         | <input type="checkbox"/> 卓球        | <input type="checkbox"/> ウェイトトレーニング |
| <input type="checkbox"/> ボーリング       | <input type="checkbox"/> ローラースケート  |                                     |
| <input type="checkbox"/> ダンス         | <input type="checkbox"/> ゴルフ       |                                     |

1. 楽しそうなものか興味をもてる運動を選びましょう。
2. 自分の限界を知りましょう。無理をしないようにしましょう。
3. 長くつづけられる運動を選びましょう。



### 運動をつづけるコツ

運動を始めるときは、はやすぎたり、はげすぎたりなど無理をしないようにすること。やりすぎはやる気の消失や、痛みやケガの原因になります。

- 新しいプログラムを始める前には主治医に目標設定や目標心拍数などを相談しましょう。
- 最初は小さな目標を設定しましょう。
- 1ヵ月間はプログラムをつづけましょう。
- 最初は多少つらく感じることもあります。
- 運動のプロセスに集中し、楽しみましょう。
- 食事と運動の時間を調整しましょう。
- 体調が悪いつきや精神的にストレスを感じているときは運動を休みましょう。
- 友達といっしょに運動しましょう。
- 自分自身にごほうびをあげましょう。
- インストラクターのいる運動プログラムに参加しましょう。
- グループ活動に参加したり、パートナーを見つけてみましょう。
- 運動を日常生活の中にとり入れましょう。
- ご家族や友達に協力してもらいましょう。

### 復習テスト

正しければ○、間違っていれば×をつけてください。

- a. 体調が悪くても、運動はつづげなければならない。( )
- b. 運動をつづげると、理想的な体重を維持することができる。( )
- c. 心拍数をチェックしながら、自分の体力にあった運動をしなければならぬ。( )

修了

# 今まで学んだことを復習しましょう

## 理解度テスト

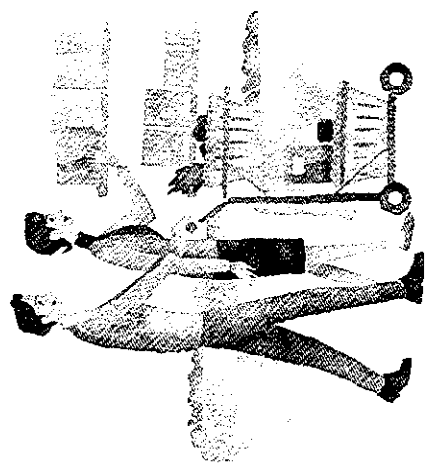
正しければ○、間違っていれば×をつけてください。

- セッション1**
  - a. BMIとは体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>である。 ( )
  - b. 肥満とは、BMIが20以上を指す。 ( )
- セッション2**
  - a. 正しく栄養をとることが、快適で健康な生活につながる。 ( )
  - b. 食品の選択や料理の取り分けは、家族に頼らない方がよい。 ( )
- セッション3**
  - a. バランスがとれていれば、食品の数は少なくてもよい。 ( )
  - b. 燃焼するカロリーより摂取するカロリーが多いと太る。 ( )
  - c. 食物せんいは心臓病や高血圧の予防にも役立つ。 ( )
- セッション4**
  - a. 脂肪は、まったくとらないほうがよい。 ( )
  - b. とりすぎた糖分は、脂肪となってたくわえられる。 ( )
  - c. 水を飲むと太るので、飲まない方がよい。 ( )
- セッション5**
  - a. 外食の方が、家で作った食事よりやすい。 ( )
  - b. 洋食の献立より、和食の献立の方が低カロリーのものが多い。 ( )
  - c. 甘いものは絶対に食べてはいけない。 ( )
- セッション6**
  - a. ふだん歩いたり、体操するのも運動である。 ( )
  - b. 運動はぐったりするまでつづける。 ( )
- セッション7**
  - a. 体調が悪くても、運動はつづけなければならぬ。 ( )
  - b. 運動をつづけると、理想的な体重を維持することができる。 ( )
  - c. 心拍数をチェックしながら、自分の体力にあった運動をしなければならぬ。 ( )

# 健康的なライフスタイルの実践に向けて

## 実際に買い物をしてみましょう

- あらかじめ、実地研修の手配をしておきます。
- 「1日分のお買い物リスト」に健康的な献立のために必要な食品のリストをつくり、予算をだしておきます。
- グループまたは、ご家族といっしょに買い物にでかけます。
- リストに従い、成分表示に注意して食品を選びましょう。
- せい算してもらい、予算内で買い物できたかどうか確認しましょう。
- 栄養士さんやご家族に手伝ってもらって、購入した材料でその日の食事を実際に調理してみよう。
- 残った食材で違う献立を考え、むだなく次の日に使いましょ。



### 記入例

5月31日 曜日 10時～12時

#### 1日分のお買い物リスト

品名	数量	単価	小計	品名	数量	単価	小計
お肉(豚)	1袋	200円	200円	お牛乳(牛)	1箱	150円	150円
おたま	1個	100円	100円				
お肉(鶏)	1パック	300円	300円	おやさい(ナス)	1箱	250円	250円
おたま	1個	250円	250円				
お肉(豚)	1パック	400円	400円	おたま(卵)	30個	150円	150円
おたま	1個	250円	250円				
お肉(鶏)	1パック	200円	200円				
おたま	1個	100円	100円				



# 目次

プログラムの目的	2
<b>セッション1</b> 健康的な目標体重を知りましょう	3
<b>セッション2</b> 食生活をチェックしてみましょう	5
●理想的な食生活のためには	5
●健康的なライフスタイルに向けて目標を設定しましょう【食生活】	6
<b>セッション3</b> 健康的な食生活のためのルールを学びましょう①	7
●食生活ガイドライン1 たくさんの種類の食べ物を食べる	7
●食生活ガイドライン2 食事量と身体活動量のバランスをとる	8
●食生活ガイドライン3 食物せんいの豊富な食品を選ぶ	9
<b>セッション4</b> 健康的な食生活のためのルールを学びましょう②	10
●食生活ガイドライン4 脂肪をとりすぎない	10
●食生活ガイドライン5 糖分をとりすぎない	10
●食生活ガイドライン6 適度に水分をとる	11
●食生活ガイドライン7 塩分をとりすぎない	11
●食生活ガイドライン8 アルコールをとらない	12
<b>セッション5</b> 健康的な食生活のために注意したいこと	13
●食生活アドバイス1 多種類の食品をバランスよくとるポイント	13
●食生活アドバイス2 健康的に減量するための食事内容	14
●食生活アドバイス3 カロリーをおさえる食材選びのヒント	15
●食生活アドバイス4 食事環境を見直しましょう	16
●食生活アドバイス5 太る食生活を改善するためのヒント	16
<b>セッション6</b> 健康的なライフスタイルを続けるために①	17
●健康的で手軽にできる運動とは	17
●健康的なライフスタイルに向けて目標を設定しましょう【運動】	18
●運動のメリットと妨げとなる問題	19
<b>セッション7</b> 健康的なライフスタイルを続けるために②	20
●心拍数のモニタリング	20
●減量に効果的な運動	21
●運動を選ぶときに注意したいポイント	23
●運動を続けるコツ	24
<b>セッション8</b> 今まで学んだことを復習しましょう	25
●理解度テスト	25
<b>オプション</b> 健康的なライフスタイルの実践に向けて	26
●実際に買い物をしてみましょう	26



## 重要事項

この「指導者ガイド」および患者さん用「ワークブック」は、栄養・運動管理プログラムの一環として医師や看護師などの指導の下に使用する目的で構成されています。食事療法あるいは運動療法の指導を開始する前には、患者さんが主治医に了承を得ていることを確認してください。

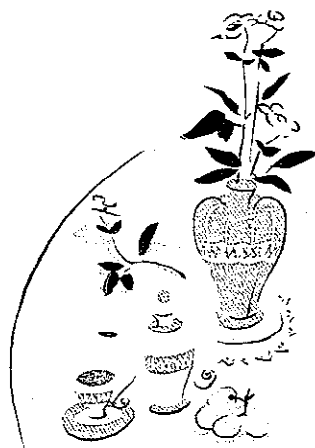
# プログラムの目的

## ■目的

- ◆ 健康的な目標体重を決める
- ◆ 食生活の問題点を知る
- ◆ 健康的な食生活のためのルールを学ぶ
- ◆ 健康的な食生活を続けるためのコツを知る
- ◆ 健康的なライフスタイルを学ぶ
- ◆ 適切な運動を続けるコツを知る

## ■指導者の方へのご注意

- まず、本プログラムの参加者を集める際に、別添の「紹介リーフレット」を用い、栄養や運動に対して興味のある患者さんに参加をお願いしてください。
- セッションの開始前には別添の「理解度テスト」を用い、該当する項目を事前にテストをします。テーマに対する参加者の意識や理解を確認してください。
- 各セッション修了後には、毎回、「復習テスト」を行い、参加者の理解度を確認してください。
- さらに全てのセッション修了後、再度、「理解度テスト」を実施して、復習が必要な箇所があるかどうかを確認してください。
- また、理解度や達成度の高い参加者に対して、修了証を渡すことで、プログラムへの取り組み、学習意欲の向上にもつながります。  
(ただし患者さんによってはこれが適切でない場合もあります。)



# 健康的な目標体重を知りましょう

## セッションの始めに

- 患者さんが考える健康な生活とはどのようなものか、参加者同士で意見を交換してもらいましょう。
- 食生活が健康に及ぼす影響について話し合います。
- 本プログラムを受講する目的について話し合います。参加者に、他の目標や目的を追加したいかどうかを尋ねます。

### ※留意しておきたいこと

- 服用している薬剤のために目がぼやけたり、口が渇くなどの症状があり、音読が困難な場合もあります。口渇を緩和するために、あらかじめ授業への飲み物を持参するよう勧めるようにしましょう。
- 症状によってはうまく話せない場合もあります。こうした患者さんもプログラムへ積極的に参加できるような雰囲気を作りましょう。

## 事前に準備しておきたいこと

- 指導内容の要点を書きだすためのホワイトボードや大判の紙、プロジェクターなどがあると便利です。
- 「指導者ガイド」掲載の図表は、必要に応じて「パワーポイントスライド」あるいは「説明用紙芝居」を利用してください。
- 患者さんが忘れた場合に使えるように、予備の筆記用具・メモなどを用意しておきましょう。
- できれば、「ワークブック」に登場する食品などの実物を用意しておく、参加者の興味が高まり講義が進めやすいでしょう。

## 指導方法

- まず始めに各セッションの「ワークブック」本文を、参加者全員もしくは交代で読んでもらいます。次に参加者の理解度をみながら、説明を補うなどして進めてください。
- 参加者の発言機会を設けたり、チェックやシートの書き込みなどを促すなどして、全員が積極的に参加できるように進めていきましょう。
- 各セッションの終わりには「復習テスト」を実施して理解度の確認を行いましょう。

## 健康的な目標体重を知りましょう

ワークブック P5

### 目的

自分のBMIを算出し、自分の健康的な体重との差を認識する。

### 指導手順

- 参加者に計算式をもとに自分のBMIを算出してもらいます。
- 参加者のBMIの数値がやせすぎ・標準体重・肥満のどこにあてはまるかを理解していただきます。

### 考えられる問題点

人前で自分の体重や体重に関わる問題を議論することを恥ずかしく思う参加者もいると考えられます。

### 解決法

- 参加者自身の体重について、無理に話をしなくてもよいと伝えましょう。
- 体重のことについて個人的に相談することを希望する人には、栄養士との面談の機会を与えましょう。
- 体重管理の大切さが食生活と深く関わっていることを理解させましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

■BMI (Body mass Index) 早見表

身長(m) \ 体重(kg)	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
1.45	16.6	19.0	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7	38.0	40.4	42.8
1.50	15.6	17.8	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6	37.8	40.0
1.55	14.6	16.6	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2	33.3	35.4	37.5
1.60	13.7	15.6	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.3	33.2	35.2
1.65	12.9	14.7	16.5	18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5	29.4	31.2	33.1
1.70	12.1	13.8	15.6	17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0	27.7	29.4	31.1
1.75	11.4	13.1	14.7	16.3	18.0	19.6	21.2	22.9	24.5	26.1	27.8	29.4
1.80	10.8	12.3	13.9	15.4	17.0	18.5	20.1	21.6	23.1	24.7	26.2	27.8
1.85	10.2	11.7	13.1	14.6	16.1	17.5	19.0	20.5	21.9	23.4	24.8	26.3
1.90	9.7	11.1	12.5	13.9	15.2	16.6	18.0	19.4	20.8	22.2	23.5	24.9

やせすぎ (18.5未満)

標準体重 (18.5以上25未満)

肥満 (25以上)

日本肥満学会の基準より抜粋

- この数値が18.5未満なら「やせすぎ」、18.5以上25未満であれば「標準体重」、25以上であれば「肥満」と定義されています。
- 表で体重と身長が交わるところに印をつけましょう。肥満の領域に入っていれば、減量を試みることを考えましょう。
- たくさん減量しなければならない場合は、はじめに自分の体重の10%を減量することを目標にしましょう。1ヵ月間に減量する体重は1~2kgくらいが適切です。

次回までの宿題

「食生活記録シート①」に、毎日食べた物を1週間分記録するように指示します。食事に加えて、間食や飲み物、アルコールなど1日に摂取した物をすべて記録し、次回のセッションに持参するように伝えます。

【記入例】

食生活記録シート① *Life*

4月5日 月曜日			
朝食 レーズンパン	昼食 焼きたかき	夕食 焼き魚	飲酒/飲料
ハムサラダ	マカロニサラダ	野菜味噌汁	
牛乳、オレンジ	ごはん、みそ汁	ごはん、味噌	水
4月6日 火曜日			
朝食 クロワッサン	昼食 おやこ丼	夕食 さしめ	飲酒/飲料
やなぎ		田舎煮	フルーツヨーグルト
777牛乳		とうふ、ごぼう	ヤマイシユース
4月7日 水曜日			
朝食 納豆	昼食 あじの塩焼	夕食 豚しょうが焼き	飲酒/飲料
あじ、玉子	ちくせんの煮、か	777、みそ汁	みそ汁
みそ汁、ごはん	ごはん、みそ汁	ごはん	牛乳
月 日 木曜日			

復習テスト(解答)

正しければ○、間違っていれば×をつけてください。

- a. BMIとは、体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>である。 (○)
- b. 肥満とは、BMIが20以上を指す。 (×)

# 食生活をチェックしてみましょう

## 宿題 チェック

### 指導手順

- 1人ずつ記録したものを読みあげてもらいます。
- 甘い物をよく食べている、脂肪の多い物が好きというような、参加者に共通する問題点を取りあげ、話し合います。

## 理想的な食生活のためには

ワークブック P6

### 目的

食生活の問題点を再認識する。

### 指導手順

- 参加者に「自分の食生活をチェックしてみましょう」の各設問をチェックしてもらいます。
- 結果について話し合います。

### 自分の食生活をチェックしてみましょう

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1日3回の食事をきちんと食べるようにしている。                | <input type="checkbox"/> 缶コーヒー、ジュース、ソーダ類を1日2本以下にしている。    |
| <input type="checkbox"/> 1回の食事は腹八分目におさえている。                     | <input type="checkbox"/> 塩分の多いポテトチップスなどのスナックをおやつとして食べない。 |
| <input type="checkbox"/> 多くの食品を組み合わせせて食べている。<br>(献立のレパートリーがある。) | <input type="checkbox"/> ビール、ウイスキーなどのアルコールは飲まないようにしている。  |
| <input type="checkbox"/> 1日の食事の中にフルーツ、まめ類や海そう類をとっている。           | <input type="checkbox"/> BMIが25未満である。                    |
| <input type="checkbox"/> 青魚やだいずなどを積極的に食事に取り入れている。               |  |
| <input type="checkbox"/> ピザやフライなどの油っこいものをあまり食べない。               |  |

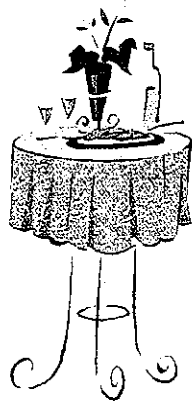
なるべくたくさん、がつくようにしていきましょう。

# 健康的なライフスタイルに向けて目標を設定しましょう【食生活】 ワークブック P7

## 目的

次の点を理解する。

- 食事内容で改善が必要なポイント。
- 健康状態を改善するための目標設定の仕方。
- 目標到達の問題点となっていること。
- 目標達成するための行動計画の作成。



## 指導手順

前回セッションで求めた「健康的な目標体重を知りましょう」と今回の「自分の食生活にチェックしてみよう」により生活習慣改善の目標設定と目標達成のための行動計画を立ててもらいましょう。

- まず「目標シート」の目標記入欄に患者さんごとの達成したい目標を書いてもらいます。
- 目標は高く、しかし現実的で具体的なものとなるように指導しましょう。
- 次に目標を達成するために障害となっていることをあげ、その障害に対する改善策を考えてもらいます。
- この「目標シート」は継続的に使用して参加者が予定通りに計画を進めるためのツールとします。
- 目標を達成するために週毎の「行動計画シート」に書き込んでもらいます。この「行動計画シート」は今週から毎週グループが集まるクラス時には持参し、進捗状況をチェックしてもらうよう指導しましょう。
- 1週間後に達成できていたら、「目標シート」の結果欄に○をつけます。

### 【記入例】

**目標シート**
*Lilly*

**目標** 5kg 減量したい

1週間後に達成できていたら、結果の欄に○をつけます。

No.	問題点	改善策	結果
1	夜食を食はるので、朝食が食べられない	夕食後は何も食べず、朝食をしっかり食べるようにする	○

### 【記入例】

**行動計画シート**
*Lilly*

**改善策** 夕食後は何も食べず、朝食をしっかり食べるようにする

**目標体重** 60.0 kg

**4月5日 月曜日**  
デザート用として、新鮮なフルーツを買う

朝食	パン	昼食	魚卵炒	夕食	うどん	体重記入 65.0 kg
----	----	----	-----	----	-----	-----------------

**4月6日 火曜日**  
カップラーメンを食べない

朝食	納豆ごはん	昼食	親子丼	夕食	魚の煮付け	体重記入 64.8 kg
----	-------	----	-----	----	-------	-----------------

**4月7日 水曜日**  
月日はお弁当を持っていないのでコンビニで脂質分がより低いお弁当を買った

朝食	コンビニ弁当	昼食	コンビニ弁当	夕食	コンビニ弁当	体重記入 64.6 kg
----	--------	----	--------	----	--------	-----------------

## 健康的なライフスタイルを維持するために

- 健康的なライフスタイルを維持するためのサポート作りが有効であることを説明します。
- 参加者のこれまでの経験からどのようなサポートが役に立ったかについて情報交換し、成功例を他の人にアドバイスするよう促します。
- 必要に応じ、ご家族との連絡やサポート作りを手助けします。

### 復習テスト(解答)

正しければ○、間違っていれば×をつけてください。

- 正しく栄養をとることが、快適で健康な生活につながる。(○)
- 食品の選択や料理の取り分けは、家族に頼らない方がよい。(×)

# 健康的な食生活のためのルールを学びましょう①

## 食生活ガイドライン

### 目的

食生活ガイドライン作成の理由と、身体的健康の3要素を理解する。

### 指導手順

- ガイドラインが作成された理由をあげて説明します。
- 身体的健康の3要素(栄養、休養、運動)を紹介し、それらのバランスがくずれるとどんなに影響を及ぼすかを説明してください。
- なぜ食べたいものを食べただけ食べてはいけないのかを話し合ってください。



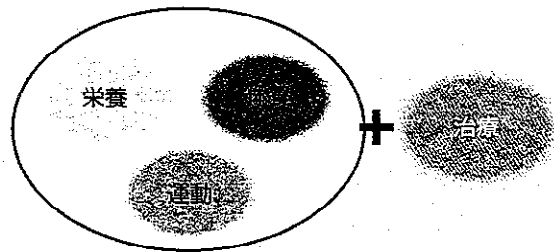
### ■食生活ガイドライン作成の理由

食生活ガイドラインは、健康的な食生活のポイントをわかりやすくまとめたものです。このガイドラインを守ることによって、健康的な食習慣が容易に身に付くように配慮されています。

### ■健康を維持するために必要なこと(健康の3要素)

食生活ガイドラインに入る前に、健康的なライフスタイルを維持するためには、栄養、休養、運動という3要素のバランスと、治療が必要であることを印象的に伝えましょう。

### ◎健康を維持するために必要なこと



## 食生活ガイドライン1 たくさんの種類の食べ物を食べる

ワークブック P9

### 目的

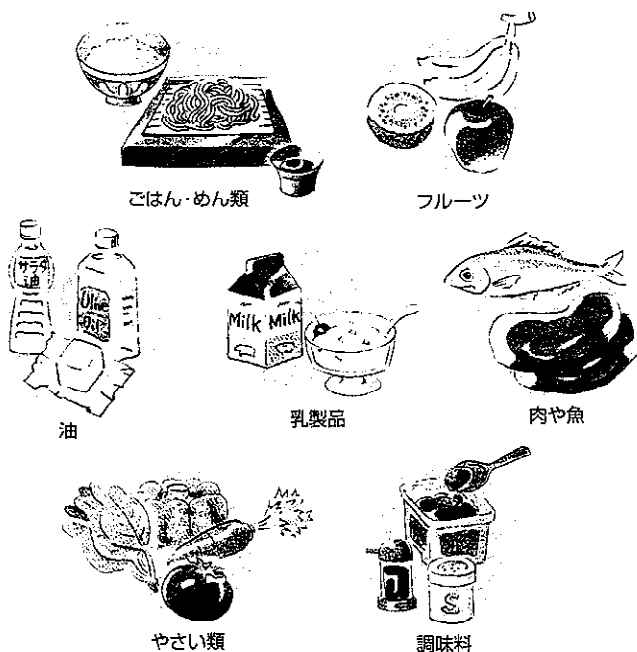
たくさんの種類の食べ物をとると、十分なビタミンおよびミネラル類が確実に摂取できることを理解する。

### 指導手順

- 1つの食品だけで必要な栄養素全てをとることはできないので、健康的な生活のためにはたくさんの種類の食品を食べなければならないことを強調してください。

### ポイント

- 食べ物には、身体の成長やケガ・病気からの回復、エネルギー、身体の動きに必要な栄養素が含まれています。
- 健康を維持するためには、40種類以上もの栄養素が必要です。
- 十分に栄養をとるためには、必要な栄養素をバランスよく含む多種類の食品を毎日食べる必要があります。



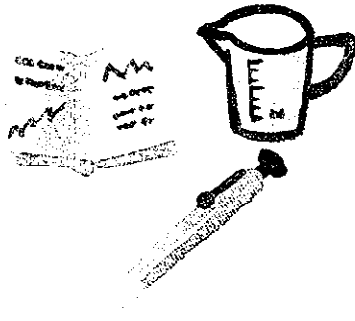
## 目的

食物摂取と運動によるエネルギー消費のバランスの重要性を理解する。

## 指導手順

- 全員に「ワークブック」〈食生活ガイドライン2 食事量と身体活動量のバランスをとる〉を声に出して読んでもらいます。
- 次の式を使って、体重コントロールについて説明してください。

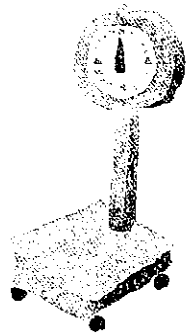
摂取カロリー > 燃焼カロリー = 体重増加  
 摂取カロリー < 燃焼カロリー = 体重減少  
 摂取カロリー = 燃焼カロリー = 体重維持



- 次の等式に対する答えを、体重増加、体重減少あるいは体重維持のいずれかで答えてもらいます。

- A. 358kcal摂取して600kcal燃焼した。  
 答え 体重減少
- B. 3,256kcal摂取して2,227kcal燃焼した。  
 答え 体重増加
- C. 2,754kcal燃焼して1,599kcal摂取した。  
 答え 体重減少
- D. 3,357kcal燃焼して3,357kcal摂取した。  
 答え 体重維持
- E. 1,600kcal燃焼して1,200kcal摂取した。  
 答え 体重減少

※運動プログラムを始めたり、変更する前には、主治医に相談するように念を押してください。



## 注意したいこと

体重を落とす最も効率的な方法は、長期間かけてバランスの取れた食事と運動プログラムを継続することです。しかし、患者さんによっては食事と運動のバランスを取ることが特に困難な場合があります。それは、症状をおさえるために服用している薬の中に、筋肉の硬直や自分の意志に反して身体が勝手に動くという症状を起こす作用があり、そのた

めに運動することが難しくなるからです。他に、食欲を増して体重増加の原因となる薬もあります。主治医に相談して、より健康的なライフスタイルを送れるように計画を立てるように指導しましょう。現在行っている食事療法や運動プログラムを変更する場合は、事前に必ず主治医に相談するように念を押してください。



# 健康的な食生活のためのルールを学びましょう①

## 食生活ガイドライン3 食物せんいの豊富な食品を選ぶ

ワークブック P10

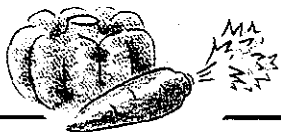
### 目的

食物せんいの重要性和、食物せんい摂取を増やす方法について理解する。

### 指導手順

- 全員に「ワークブック」〈食生活ガイドライン3 食物せんいの豊富な食品を選ぶ〉を声に出して読んでもらいます。
- 同じ食物グループに属する食品の表示を見せて、食物せんい含有量を比較しましょう。例えば、白色パンと全粒パン、白米と玄米の食物せんい含有量を比較してみます。
- 食物せんいの利点とそれがどのような食物に含まれているかを話し合います。食物せんいの豊富な食物は、ビタミンやミネラル類も多く含んでいることを指摘しましょう。

### ■食物せんいを多く含む主な食品



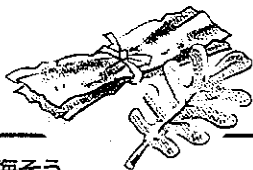
#### やさい

カボチャ(100g)	3.5g
ほうれん草(70g)	2.0g
たけのこ(50g)	1.4g
にんじん(50g)	1.4g



#### こく類

全粒パン(100g)	6.9g
玄米(160g)	5.4g
とうもろこし(100g)	3.0g
そば(ゆでたもの)(170g)	3.4g



#### 海そう

干し昆布(10g)	2.7g
干しひじき(5g)	2.2g
わかめ(もどす30g)	1.7g
かんてん(2g)	1.6g



#### きのこ

えのきだけ(50g)	2.2g
しめじ(50g)	1.7g
干しいたけ(4g)	1.6g
きくらげ(もどす8g)	0.4g



#### まめ類

あずき(乾・20g)	3.6g
なっとう(50g)	3.4g
だいず(乾・20g)	3.4g
えだまめ(ゆで・50g)	2.3g



#### フルーツ

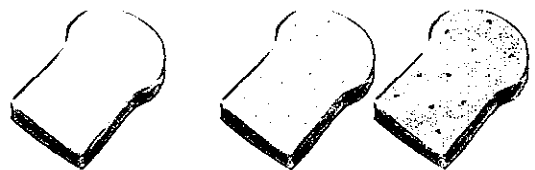
キウイフルーツ(100g)	2.5g
りんご(100g)	1.5g
バナナ(100g)	1.1g
みかん(100g)	1.0g

こく物はできるだけ精製度の低い物を選ぶように指導しましょう。



白米 < 胚芽米 < 玄米

米類では、白米よりは胚芽米、胚芽米よりは玄米の方が食物せんいの含有量が高くなります。



白パン < 全粒パン  
小麦胚芽パン

パン類では、白パンよりも全粒パンや小麦胚芽パンの方が食物せんいの含有量が高くなります。

出典：五訂日本食品標準成分表、科学技術庁資源調査会編

### 復習テスト(解答)

正しい場合は○、間違っていれば×をつけてください。

- バランスがとれていれば、食品の数は少なくともよい。(×)
- 燃焼するカロリーより摂取するカロリーが多いと太る。(○)
- 食物せんいは心臓病や高血圧の予防にも役立つ。(○)

# 健康的な食生活のためのルールを学びましょう②

事前に準備するもの ◆空のペットボトル(2L) ◆紙コップ(200cc) 10個 ◆水 ◆バケツ

## 食生活ガイドライン4 脂肪をとりすぎない

ワークブック P11

### 目的

次の点を理解する。

- 高脂肪食が健康に及ぼす影響。
- どの脂肪が最も身体に悪い影響を及ぼすのか。

#### ■同じ量を食べても、カロリーが高くなる脂肪

炭水化物 = 1gあたり 4kcal  
タンパク質 = 1gあたり 4kcal  
脂 肪 = 1gあたり 9kcal

出典：大野 誠 著、新編太りすぎは生活習慣チェックで治る、主婦と生活社

### 指導手順

参加者が食べている食品で、高脂肪・高カロリーであると思っているものをあげてもらいます。

- 脂肪には同量のタンパク質や炭水化物の2倍のカロリーがあるということを強調しましょう。
- 飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸について説明します。

### 注意したいこと

#### 脂肪の種類

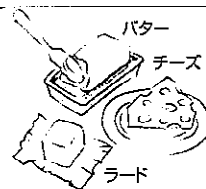
脂肪には、飽和タイプと不飽和タイプがあります。特に身体に悪影響を与える脂肪は、バターやクリーム、チーズ、ラードそして脂肪分の多い肉に含まれる飽和タイプです。この飽和脂肪酸をとりすぎると、血液中のコレステロールが上がり、健康上の問題をきたします。

オリーブ油やサラダ油、魚に含まれる不飽和脂肪酸は、比較的健康によいですが、それでも控えめに使うべきです。

#### 飽和脂肪酸

「肉」や「乳製品」など動物の脂肪に含まれる脂肪酸。

血中コレステロールを増加させるため、とりすぎには注意を。



#### 不飽和脂肪酸

「魚」や「植物」などの油に含まれている脂肪酸。

血中コレステロールの低下作用があるので、動脈硬化の進行を抑制します。



## 食生活ガイドライン5 糖分をとりすぎない

ワークブック P11

### 目的

糖分摂取を減らすことの利点と、糖分を大量に含む食品を理解する。

### 指導手順

- 食事中的糖分量を減らす方法、たとえば、  
例) ◎カロリーの高い菓子類は極力控える。  
◎ジュースやソーダの代わりに水を飲む。  
◎コーヒーや紅茶には砂糖を入れずに飲む。甘味が欲しい場合はノンカロリーシュガーを入れる。  
について話し合います。
- 話し合いのまとめとして「ワークブック」の項目を参照してください。特にジュースの糖分に関しては強調してください。

# 健康的な食生活のためのルールを学びましょう②

## 食生活ガイドライン6 適度に水分をとる

ワークブック P12

### 目的

身体が機能するために必要な水分摂取量について理解する。

- 食事における適切な水分摂取量。
- 食事で水分摂取量を増やす方法。

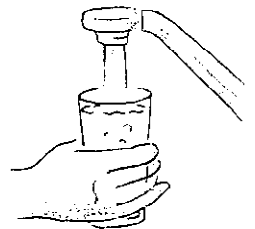
### 指導手順

- 水の入った容器と200ccの紙コップを10個と水の入った2Lのペットボトルを用意します。まず、参加者が考える毎日摂取したい水分量を参加者の1人にコップに注いでもらいます。
- 「ワークブック」〈食生活ガイドライン6 適度に水分をとる〉と一緒に読んだ後、必要な水分量を紙コップに入れます。
- 水を飲むことの健康上の利点を強調し、水分摂取の価値を理解できるようにします。

この病気の治療に使われる薬には口の渇きを起すことがあります。少し水を飲むことで口の中は潤いが保たれ、常に快適な状態となります。患者さんが口が渇いたと感じるときには既に水が足りなくなっているため、早めに水を飲むように指導しましょう。

### 注意したいこと

ただし、この病気の患者さんの中には多渇症の人がいます。この症状のある人は水を過剰に飲んでしまいます。水を過剰に飲むとこの病気の薬が適切に働くことができず、悪化の原因となります。多渇症は、血液中のナトリウム濃度を下げて他の合併症を引き起こすことにもなります。あらかじめ、参加者の症状について主治医に確認しておきましょう。

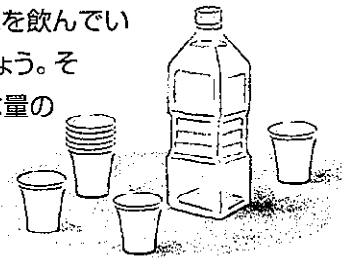


### 考えられる問題点

治療抵抗性統合失調症の患者さんでは、心因性煩渴症、水負荷あるいは水中毒が問題になる場合があります。

### 解決法

- この問題を抱える患者さんがグループにいる場合は、水の過剰摂取は病気に影響を与え、悪化させる可能性があることを時間をかけて説明します。
- 水中毒の既往歴がある患者さんに、水の入った容器やコップを使って毎日どの位の水を飲んでいけるかを推定してもらいましょう。それから適切な量と不適切な量の違いについて議論します。



## 食生活ガイドライン7 塩分をとりすぎない

ワークブック P12

### 目的

次の点を理解する。

- 塩分をとりすぎると血圧を上げる可能性があること。
- 塩分摂取を減らすためにはどうすればよいか。
- どのような食品が塩分を多く含んでいるか。

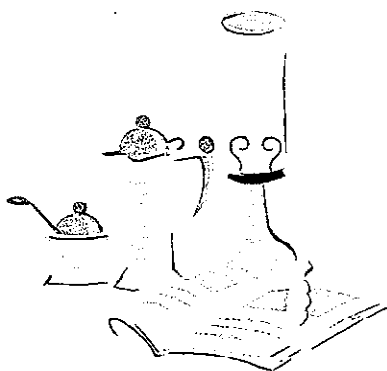
### 指導手順

- 食事中の塩分量を減らす方法、たとえば、例) ①加工食品を大量に取らないようにする。
    - 調理中に加える塩やしょう油の量を制限する。
    - 食卓で食べ物に塩やしょう油、ソースをかけない。
    - 風味付けにはこしょうや、レモン、ゆずなどのかんきつ類、減塩しょう油を使う。
- について話し合ひましょう。

目的

次の点を理解する。

- 薬剤と共にアルコールを過剰摂取することで生じる問題。
- 禁酒の方法。



指導手順

- アルコールによるいやな経験や失敗について話し合うように参加者を促します。
- アルコールと現在、服用している薬剤の相互作用について説明します。
- アルコールは身体にとって必要な栄養素を全く含んでいないことを強調しましょう。

次回までの宿題

より具体的な食事についての記入

「食生活記録シート②」に、その日1日に摂取した食事、間食、飲み物、アルコールを記録してくるよう指示します。特に水分について、食事の際に飲んだ水やお茶、アルコール、食事以外に飲んだジュースや水、お茶などについても詳しく記録するように伝えます。

【記入例】

食生活記録シート② *Lilly*

4月 19日 月曜日

時間	食の種類	飲み物
午前 8時 30分頃	朝食 トーストパン、ハムオムレツ マーガリン、オレンジ	牛乳 水
午後 4時 15分頃	昼食 焼肉弁当、中華風和之物 マーボ豆腐、シロシ みそ汁	水
午後 7時 00分頃	夕食 焼魚、野菜菜漬 田舎酒、りんご、ごぼろ	水

復習テスト

正しければ○、間違っていれば×をつけてください。

- a. 脂肪は、まったくとらない方がよい。 (×)
- b. とりすぎた糖分は、脂肪となってたくわえられる。 (○)
- c. 水を飲むと太るので、飲まない方がよい。 (×)

# 健康的な食生活のために注意したいこと

## 宿題 チェック

- 1人ずつ記録したものを読みあげてもらいます。
- 各々の記録について、水分量が適切かどうかを話し合います。
- 食べた物について、前回の記録と変わった点があるかどうかを話し合います。

## 食生活アドバイス1 多種類の食品をバランスよくとるポイント

ワークブック P14

### 目的

次の点を理解する。

- 食品グループに分類する方法。
- 各グループの食品について、1回の食事量の把握。

### 指導手順

- 参加者に各食品グループに属する食品をあげてもらいます。みんながあげた食品を大きな紙かホワイトボードに書きます。
- 参加者が、どのような間食や食後のデザートを取っているかを聞き、カロリーの低い間食やデザートの選び方についても話し合います。

#### 1群

魚・肉・卵・だいず・これらの加工品

おもにたんぱく質源。この群から1日6~8種をとる。

1日にとる目安量



魚60~80g



肉40~60g



とうふ1/2丁



鶏卵1個

#### 2群

牛乳・乳製品・小魚・海そう

おもにカルシウム源。この群から1日2~4種をとる。

1日にとる目安量



牛乳200mL



小魚・海そう5g

#### 3群

緑黄色やさい

おもにカロチン(ビタミンA)源。この群から1日4~6種をとる。

1日にとる目安量



合わせて120g

#### 4群

その他のやさい・フルーツ(きのこ)

おもにビタミンC源。この群から1日6~12種をとる。

1日にとる目安量



やさい230g



フルーツ100g



きのこ適量

#### 5群

こく類・いも類(砂糖)

おもに炭水化物。この群から1日4~6種をとる。とりすぎないように控える。

1日にとる目安量



ごはん3膳分



いも100g



さとう大さじ1

#### 6群

油脂・種実・ベーコンなど

おもに脂肪分。この群から1日3~4種をとる。とりすぎないように控える。

1日にとる目安量



油大さじ1.5

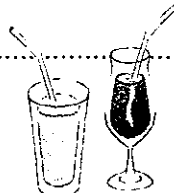
低エネルギーで  
栄養素のバランスが  
よいおやつ



低脂肪乳



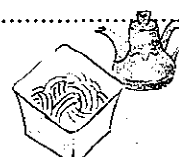
フルーツ  
ヨーグルト



やさいジュース



甘さを控えた  
みつ豆やかんてん



ところてん  
(酢じょう油)



ぶかしいも

目的

健康的に減量できる食事について理解する。

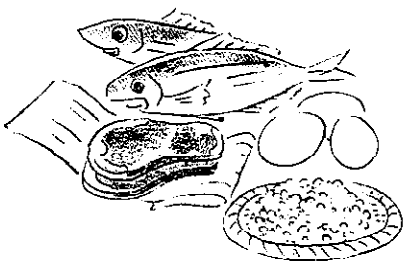
指導手順

参加者の1人に宿題に基づいて、昨日1日何を食べたかを発表してもらいます。それから全員で、その食事にはどのようなグループの食品が含まれているか、欠けているかを話し合います。

- 食品交換表などを用いて摂取カロリーを算出します。
- 1日の献立例として病院食を紹介し、内容を検討し、参加者の食事と比べてみます。
- 献立例のアレンジの仕方を指導し、実生活への取り入れ方を話し合います。
- 可能であれば、栄養士などから調理方法の指導を受けます。

主菜

たんぱく質の補給に重要ですが、量が多くなりすぎないように注意。魚と肉を交互にとり、だいた製品や卵も上手に利用しましょう。



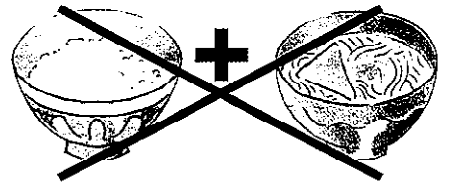
副菜

ビタミン・ミネラル・食物せんい補給に重要です。やさい、海そう、だいた製品、卵、きのこなどを組み合わせましょう。



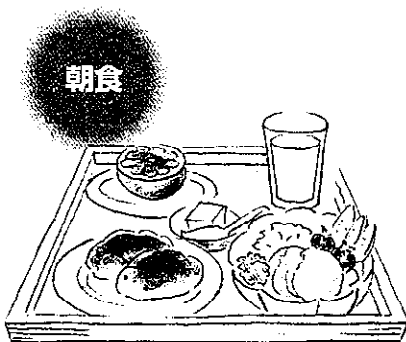
主食

ごはん、パン、めんなどは1食につき1種類としましょう。めん+ごはんのような組み合わせはさけてください。



1日の献立例

朝食



- レーズンパン
- マーガリン
- 牛乳
- ハムサラダ
- オレンジ

昼食



- ごはん
- みそ汁
- マーボー豆腐
- 焼きギョウザ
- 中華風和え物

夕食



- ごはん
- 焼き魚
- 田舎煮
- 野沢菜漬け
- リンゴ

# 健康的な食生活のために注意したいこと

## 食生活アドバイス3 カロリーをおさえる食材選びのヒント

ワークブック P15

### 目的

次の点を理解すること。

- カロリーをおさえるための、食品や料理の選び方。

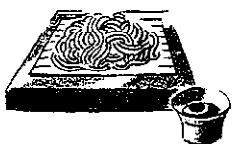
### 指導手順

- 宿題に関連して、外食やコンビニを利用しているか、自炊しているかというような参加者の食事環境について話してもらいましょう。
- それぞれの場合について、注意したい点を話し合います。

### 外食の際、注意したいこと

- 外食やコンビニ弁当は、糖分や脂質が多く、カロリーが高いことを説明します。
- たとえば、ごはんの適量は茶碗一杯分なのに、外食や弁当には、どんぶり一杯分ほどのごはんが含まれているというように、具体的に説明します。
- それぞれのメニューのカロリー、栄養素を参考に1日の摂取カロリーを調整するよう指導しましょう。

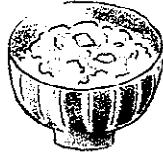
#### そば・うどん・どんぶり



ざるそば  
345kcal



きつねうどん  
350kcal



おやこ丼  
600kcal

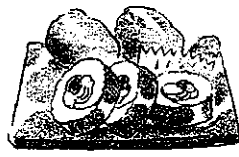


かつ丼  
880kcal

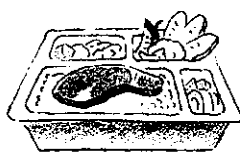
#### ファーストフード・お持ち帰り弁当



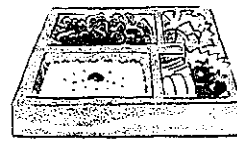
チーズバーガーセット  
670kcal



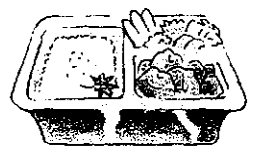
いなりとりの巻き  
450kcal



さけ弁当  
600kcal



焼き肉弁当  
800kcal



からあげ弁当  
850kcal

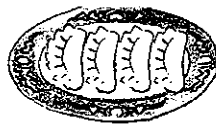
#### ラーメン・中華料理



ラーメン  
450kcal



チャーシューメン  
650kcal



ギョウザ1人前  
400kcal

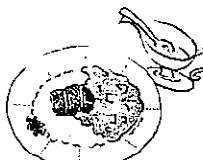


チャーハン  
670kcal

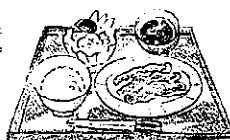
#### 和定食・洋食



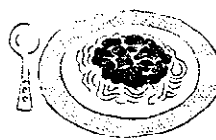
あじの塩焼き定食  
600kcal



かつカレー  
1,000kcal



豚しょうが焼き定食  
800kcal



ミートソースパグェッティ  
680kcal



ハンバーグランチ  
770kcal



オムライス  
680kcal

出典：大野 誠 著、新編太りすぎは生活習慣チェックで治る、主婦と生活社

## 食生活アドバイス4 食事環境を見直しましょう

ワークブック P16

### 目的

次の点を理解すること。

- 健康的な食生活のための買い物の注意点。
- 食費を削減するための一般的な注意点。

### 指導手順

- 食品を買うときどのようなことに注意すればよいかあげてもらいましょう。
- 買った食品を片付けるときのコツについて指導しましょう。

#### 食品をしまうとき、注意したいこと

- ◎買ってきたら、すぐにしまいましょう。食べたい衝動をおさえる時間ができます。
- ◎めだつところには低カロリーの食品だけ保存します。
- ◎ジュースは飲む分だけを冷蔵庫に入れておきましょう。

- 賢く買い物をするためのコツについて話し合いましょう。

## 食生活アドバイス5 太る食生活を改善するためのヒント

ワークブック P17

### 目的

次の点を理解すること。

- 太らないために心がけたいこと。
- 食欲をコントロールする方法。
- 空腹感をおさえるのに役立つ健康的な食べ物。

### 指導手順

- 参加者に空腹をおさえるためのアイデアを発表してもらいます。
- 「ワークブック」〈食生活アドバイス5 太る食生活を改善するためのヒント〉と一緒に読んだ後、参加者に正しい食生活を送るための他の方法をあげてもらいましょう。
- これらの新しいアイデアを紙やホワイトボードに書き出します。

### 栄養セクションの締めくくりとして

- 目次を開き、項目ごとに主なポイントをあげてもらいます。
- ワークブックに、このセクションの主なポイントをまとめてもらいます。
- どのページが最も役に立ったか、またその理由を尋ねましょう。
- 自分の食生活をより健康的に変えるための計画をあげてもらいます。



食事療法プログラムの修了者に修了証を渡します。

【記入例】

*Lilly*

**SOLUTIONS  
for  
WELLNESS®**

食事&運動ガイド 受講修了証

氏名 殿

あなたは、**食事** / **運動** 療法プログラムを受講し  
修了されたことを認めます。クラスで学んだことを実践して

#### 復習テスト

正しければ○、間違っていれば×をつけてください。

- a. 外食の方が、家でつくった食事よりやせやすい。 (×)
- b. 洋食の献立より、和食の献立の方が低カロリーのものが多い。 (○)
- c. 甘いものは絶対に食べてはいけない。 (×)



## 健康的なライフスタイルを続けるために①

## 健康的で手軽にできる運動とは

ワークブック P18

## 目的

生活や運動量の問題点を再認識する。

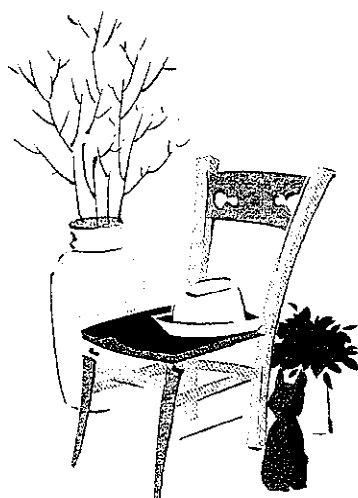
## 指導手順

- 参加者にライフスタイルチェックの各設問をチェックしてもらいます。
- 結果について話し合います。

## 自分の運動量をチェックしてみましょう

- 車を使わずに、できるだけ歩くようにしている。
- エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を利用している。
- 1日30分くらいは、ウォーキングやストレッチなどの運動を心がけている。
- 大掃除や模様替えなど体を動かす家事を、すすんでしている。
- 休日には、長時間のウォーキングやジョギングなどのスポーツをしている。
- テレビを見るときには、何か運動をしている。

なるべくたくさん、がつくようにしていきましょう。



## 目的

次の点を理解する。

- 運動習慣で改善が必要なポイント。
- 健康状態を改善するための目標設定の仕方。
- 目標到達の問題点となっていること。
- 目標を達成するための行動計画の作成。



## 指導手順

患者さんに自分の運動習慣を評価してもらいましょう。今回からは目標記入欄に運動量を上げるための目標も設定してもらいましょう。

- 目標は高く、しかし現実的で具体的なものとなるように指導しましょう。
- 次に目標を達成するために障害となっていることをあげ、その障害に対する改善策を考えてもらいます。
- この「目標シート」は継続的に使用して参加者が予定通りに計画を進めるためのツールとします。
- 目標を達成するための行動を週毎の「行動計画シート」に書き込んでもらいます。この「行動計画シート」は毎週グループが集まるクラス時には持参し、進捗状況をチェックしてもらうよう指導しましょう。
- 1週間後に達成できていたら、「目標シート」の結果欄に○をつけます。

### 【記入例】

### 目標シート Lily

**目標** 毎日5km歩く

1週間後に達成できていたら、結果の欄に○をつけましょう。

No.	問題点	改善策	結果
1	つかれる	最初は1kmから始め、だんだん増やしていく	○
2	時間がない	少し遠いスーパーまで、歩いて買い物に行く	○
3	一人で歩くのはつまらない	ウォーキング仲間をつくる	○
4	あきしてしまう	好きな音楽をききながら歩く	○
5	歩く気にならな	ウォーキング用シューズやウェアを用意する	○
6			

### 【記入例】

### 行動計画シート Lily

**改善策** 最初は1kmから始め、だんだん増やしていく

**目標体重** 60.0 kg

<b>5月3日 月曜日</b>			
朝食 人参と豆腐の味噌汁	昼食	夕食	
		うどん	64.0 kg
<b>5月4日 火曜日</b>			
テレビを見ながらストレッチをする			
朝食 細切れの味噌汁	昼食	夕食	63.8 kg
<b>5月5日 水曜日</b>			
歩いて買い物に行く			
朝食 人参と豆腐の味噌汁	昼食	夕食	63.6 kg
<b>月 日 木曜日</b>			
朝食	昼食	夕食	kg
<b>月 日 金曜日</b>			
朝食	昼食	夕食	kg
<b>月 日 土曜日</b>			
朝食	昼食	夕食	kg

# 健康的なライフスタイルを続けるために①

## 健康的なライフスタイルを維持するために

- 健康的なライフスタイルを維持するためのサポート作りが有効であることを説明します。
- 参加者のこれまでの経験からどのようなサポートが役に立ったかについて情報交換し、成功例を他の人にアドバイスするよう促します。
- 必要に応じ、ご家族との連絡やサポート作りを手助けします。

## 運動のメリットと妨げとなる問題

ワークブック P21

### 目的

次の点を理解する。

- 運動が健康的なライフスタイルに必要なこと。
- 運動が参加者の生活に良い影響を与えること。
- 運動を行うことを妨げる個人的な問題の認識。

### 指導手順

- 参加者に運動のメリットと妨げとなる問題をあげてもらい書き出しましょう。
- これらの問題に対して、自分たちがどのように克服してきたかを発表し合い、これからどのような方法を試みるとよいかをまとめましょう。
- 運動プログラムに参加するのを妨げる問題をいくつか例をあげ、本当に運動ができない状態かどうかを考えてみましょう。

※ただし、運動プログラムは、各個人に合うように作成しなければなりません。運動プログラムを開始したり、増やしたりする際は、必ず主治医に相談しましょう。

### 運動のメリット

- 心地よい疲れを感じるくらいに毎日運動していれば、筋力や持久力がつきます。
- 筋肉や心臓、身体の機能は、運動で定期的に使われているとより強く、より効率的に働くようになります。
- さらに運動は、精神にもよい影響を与えます。健康であることをより実感し、自信が高まり、不安やうつが少なくなるという心理的メリットがあります。

### 運動の妨げとなる問題

- 運動をしようと計画しても、たいていの人は何かいいわけを見つけてやめてしまい、運動プログラムをつづけることは難しいものです。
- 自分の運動を妨げるものが何であるかを知り、解決法を見つけ、運動プログラムが長つづきするように努力しましょう。

健康的なライフスタイルには、定期的な運動が必要です。運動とは、身体的努力を必要とし、健康を作り上げ、あるいは維持するために行われる活動です。どれ位の運動を必要としているかは個人差がありますが、一般的に1回に30分以上、週に3~4回運動するべきであると考えられています。

### 復習テスト

正しければ○、間違っていれば×をつけてください。

- a. ふだん歩いたり、体操するのも運動である。 (○)
- b. 運動はぐったりするまでつづける。 (×)

# 健康的なライフスタイルを続けるために②

## 心拍数のモニタリング

ワークブック P22

### 目的

次の点を理解する。

- 脈拍の計り方。
- 健康レベルを把握するために役立つ心拍数測定。
- 運動中の心拍数モニタリングの重要性。
- 目標心拍数によって運動強度を設定することの有用性。

### 指導手順

- 「ワークブック」〈心拍数のモニタリング〉と一緒に読んだ後、参加者に、自分の脈を探して30秒間、脈拍数を数えてもらいます。
- 自分の目標心拍数を計算できるように指導します。

### 考えられる問題点

自分の脈を探せない人(特に太り過ぎの人)がいます。心拍数を上昇させる抗精神病薬があり、脈拍数が非常に高い人もいます。

### 解決法

- 自分の脈を見つけられない参加者の場合、具体的な方法を示しながら手助けします。
- 薬剤の副作用により脈拍数が高くなる可能性があるということを、念を押してください。
- 脈拍数が高いことを心配する人には医師へ相談するよう促します。

### 心拍数のモニタリングのめやす

- 安静時に30秒当たり40回以上の脈 ➔ 運動の内容を見直し、運動量を増す。
- 安静時に30秒当たり35~39回の脈 ➔ 現在のライフスタイルに運動を加える。
- 安静時に30秒当たり平均35回未満の脈 ➔ 現在の運動量を維持する。

### 目標心拍数

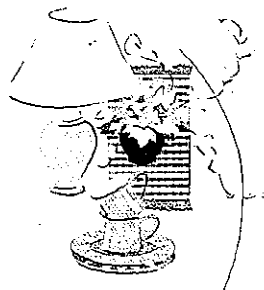
運動すると心臓の鼓動は速くなります。運動時心拍数(これが目標心拍数と呼ばれています)は、運動強度を決定するには最もよい方法です。右の表を見て、目標心拍数の範囲を見つけてください。

- 運動強度は最大100の運動に対して、それぞれパーセントで表示され、適切な運動を設定するために、年齢別のそれぞれの運動強度に見合った心拍数を指標にします。

主な運動強度に対する年齢別心拍数

年齢	目標範囲			最大心拍数
	40%	60%	80%	100%
20歳	110	135	165	190
30歳	110	135	160	185
40歳	105	130	150	175
50歳	100	125	145	165
60歳	100	120	135	155

出典：体育科学センター方式健康づくり運動カルテ。 誠談社



# 健康的なライフスタイルを続けるために②

## 太りすぎの徴候について、注意を促しておきましょう

### 目的

太りすぎの徴候を知る。

### 指導手順

太りすぎの徴候を説明し、これまでに太りすぎて困った経験について話し合います。

### 考えられる問題点

妄想などの症状によって太りすぎていることに何も感じない参加者もいます。

### 解決法

参加者の状態に応じて、具体的な太りすぎの徴候を説明します。

### 太りすぎの徴候

- 階段を歩いて昇った後に息が切れる。
- 運動した後、10分間くらい心臓がドキドキし続ける。
- 1～2分の激しい仕事や運動の後に疲れを感じたり、ぐったりしたり、体が震えたりする。
- 頻繁に筋肉が張るあるいは硬直する。
- 運動した日の夜は寝つきが悪い。
- 運動した日の翌日、いつになく疲れている。
- 筋肉の緊張度が低い(例えば、筋肉が柔らかい)。
- いつも疲れていて、体調を崩している。

「あなたにはこのような異常を示す徴候がありますか？」  
「他に異常を示す症状がありますか？」などと聞いてみましょう。

## 減量に効果的な運動

ワークブック P22

### 目的

次の点を理解する。

- 有酸素運動とは何か。
- ストレッチ運動とは何か。
- 筋力トレーニングとは何か。
- 試してみたい運動。

### 指導手順

「ワークブック」〈減量に効果的な運動〉を一緒に読んだ後、次にあげる運動がA:有酸素運動、B:ストレッチ運動、C:筋力トレーニングのいずれにあてはまるか答えてもらいましょう。

ジョギング	.....A	ストレッチ	.....B
野球	.....A	ウォーキング	.....A
ウェイトトレーニング	.....C	エアロビクス	.....A

- 興味のある運動をリストアップし話し合しましょう。
- 共通の興味を持つ人たちに、一緒に運動してみるように勧めましょう。

### 考えられる問題点

全ての運動に興味を持っていないという人がいます。

### 解決法

- 統合失調症の陰性症状(無気力、無表情、無関心など)のために運動を行うことがより困難になることを説明します。
- 陰性症状を乗り越えるための方法を話し合うように促します。
- 参加者が嫌がる場合は無理に勧めないようにしましょう。



## 有酸素運動とは？

有酸素運動は一定時間、心拍数や呼吸数を増加させます。これによって身体のあらゆる部分により多くの酸素と血液が運ばれます。有酸素運動の実施の目安には次のものがあげられます。

- 全身の筋肉を使い、心臓や肺をより活発に動かすこと。
- その運動強度によって心拍数を目標範囲（年齢に応じた最大心拍数の60～80%）に増加させること。
- 目標心拍数での運動持続時間は20～30分。
- 少なくとも週に3回以上行うこと。

運動の目的が減量であれば、最大心拍数の40～60%に到達するように運動するとよいでしょう。このくらいの運動では有酸素運動同様に効率的にカロリーを燃焼させることができます。

## 減量に効果的な有酸素運動

### 目的

次の点を理解する。

- なぜウォーキングが“理想的な”運動なのか。
- ウォーキングの利点を最大限に高める方法。
- “有酸素運動”の定義。

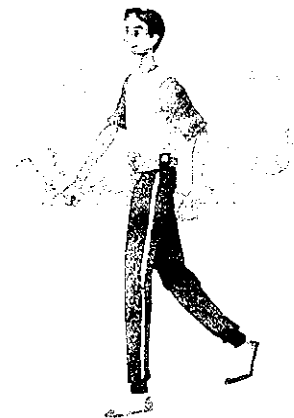
### 指導手順

- ウォーキングを続けている人に手をあげてもらいます。
- その人達にウォーキングが好きな理由を尋ねます。
- ウォーキングが理想的な運動であることを説明しましょう。
- 参加者それぞれのエクササイズの目標についての話し合いを進めてください。目標が似ている人がいれば教えてあげましょう。

## ウォーキングは理想的な運動です

普段からあまり運動していない人、40歳以上で太りすぎている人が始める運動としてはウォーキングが最も適しています。次の注意点を説明しながらウォーキングを勧めてみましょう。

- 背筋をピンと伸ばした姿勢で歩くようにいつも気をつけましょう。顎をひいて、お腹は引っ込めましょう。
- 無理のないくらいに大股で歩きましょう。歩幅を大きめにし、使っていない筋肉には力が入らないようにしましょう。
- 腕を自然にそしてリズムカルに振りましょう。
- 身体をリラックスさせ、膝を軽く曲げましょう。
- 運動しやすい服装、汗の吸収が良く蒸発しやすい素材を選びましょう。
- 靴は足に合ったもので底に厚みがある運動靴やウォーキングシューズを選びましょう。
- 1～2分歩いた後に心拍数をチェックしましょう。もし目標心拍数に達していなければ少し速度を上げましょう。ウォーキング中に会話ができるくらいで歩きましょう。



## 健康的なライフスタイルを続けるために②

## 運動を選ぶときに注意したいポイント

ワークブック P23

## 目的

次の点を理解する。

- 運動プログラムの構成。
- ウォーミングアップ、目標強度でのエクササイズ、クールダウンの目的など。
- 運動プログラムを開始するときは何をするべきか、そしてうまく始めるためのポイント。

## 指導手順

- 「ワークブック」〈運動を選ぶときに注意したいポイント〉と一緒に読んだ後、ウォーミングアップ、エクササイズ、クールダウンについて説明します。
- 運動プログラムを開始するためにポイントについて話し合しましょう。
- 運動プログラムを続けられたときや、途中でやめてしまった経験などについても聞いてみましょう。
- 「ワークブック」〈あなたはどんな運動をしたいと思いますか?〉に答えてもらいましょう。

※定期的に行っている運動を大きく変更する場合には事前に主治医に相談する必要があることを強調しておきましょう。

## 運動プログラムの構成

運動は、次の3つのプログラムで構成します。

## ■ウォーミングアップ

激しい運動を行うための身体の準備として、ゆっくりとしたストレッチあるいはエクササイズを5～10分間行います。膝裏の筋肉と足首の後ろにあるアキレス腱を特にストレッチする必要があります。おすすめするストレッチとして、膝抱き(膝を両手でつかんで胸の方向に抱き寄せるような動きをする)や壁押しストレッチがあります。



膝抱きストレッチ

## ■エクササイズ

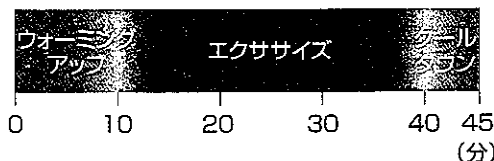
エクササイズセッションは20～30分間を目処に目標心拍数範囲内に入る強度で行います。運動開始から10分後に心拍数をチェックし、さらに10分後にもう一度チェックしましょう。これを行うことで目標心拍数に到達しているか、それを維持しているかが判ります。有酸素運動のメリットを得るためには目標心拍数を維持することが大切です。



壁押しストレッチ

## ■クールダウン

ここでは次第に運動強度を下げて身体が安静状態に戻りやすくします。クールダウンは5分くらい続きます。ゆっくり歩いて、あるいはウォーミングアップで行った運動でクールダウンします。



## 目的

次の点を理解すること。

- 毎日の生活に運動を取り入れる方法。
- 自分へのご褒美を与えることの意味。
- 意欲を維持させるためのサポート作り。
- 生活の中で運動を優先させることの重要性。
- 利用できる地域の施設。

## 指導手順

- 「ワークブック」〈運動を続けるコツ〉を一緒に読んだ後、参加者に運動する意欲を保つ方法を考えてもらいます。時間をとって、誰と誰が共通する事柄をあげたかを指摘してください。
- 友人や家族からのサポートを得るよう促しましょう。
- 体重は数ヵ月かけて徐々に落とす方が健康的で、その後も維持しやすいことについて念を押してください。
- より達成しやすい短期目標を設定し、大きな目標は長期間にわたって取り組むように促しましょう。
- 参加者に情報誌や新聞を見せて、利用できる施設を探すように促します。そして、それらの場所のリストを作成します。

## 運動セクションの締めくくりとして

- 「ワークブック」の目次を開き、各項目について主なポイントをあげてもらいます。
- 「ワークブック」のどの部分が最も役立ったか、またそれはなぜかについて感想を聞きます。
- 毎日の生活での運動量を増やすために試してみた方法を具体的に2つあげてもらい、それについて話し合います。

## 地域社会で利用可能な施設を探してみましょう

このような施設をどのように、そしてどこで探すかを知っておきましょう。

### ■公園や市区町村のスポーツセンター

無料または比較的 low 料金で利用できます。

また、精神障害者福祉手帳による割引がある施設もありますので、詳しくは主治医や医療スタッフに相談してください。

### 復習テスト(解答)

正しければ○、間違っていれば×をつけてください。

- a. 体調が悪くても、運動はつづけなければならない。 (×)
- b. 運動をつづけると、理想的な体重を維持することができる。 (○)
- c. 心拍数をチェックしながら、自分の体力にあった運動をしなければならない。 (○)



# 今まで学んだことを復習しましょう

## 理解度テスト

再度理解度テストを行い、理解度をチェックします。参加者の正答率に応じて、必要な分野の復習を行ってください。

【記入例】

## 理解度テスト

正しければ○、間違っていれば×をつけてください。

**セッション1**

a. BMIとは体重 (kg) ÷身長 (m)<sup>2</sup>である。 (○)

b. 肥満とは、BMIが20以上を指す。 (×)

**セッション2**

a. 正しく栄養をとることが、快適で健康な生活につながる。 (○)

b. 食品の選択や料理の取り分けは、家族に頼らない方がよい。 (×)

**セッション3**

a. バランスがとれていれば、食品の数は少なくともよい。 (×)

b. 燃焼するカロリーより摂取するカロリーが多いと太る。 (○)

c. 食物せんいは心臓病や高血圧の予防にも役立つ。 (○)

**セッション4**

a. 脂肪は、まったくとらない方がよい。 (×)

b. とりすぎた糖分は、脂肪となってたくわえられる。 (○)

c. 水を飲むと太るので、飲まない方がよい。 (×)

**セッション5**

a. 外食の方が、家で作った食事よりやせやすい。 (×)

b. 洋食の献立より、和食の献立の方が低カロリーのものが多い。 (○)

c. 甘いものは絶対に食べてはいけない。 (×)

**セッション6**

a. ふだん歩いたり、体操するのも運動である。 (○)

b. 運動はぐったりするまでつづける。 (×)

**セッション7**

a. 体調が悪くても、運動はつづけなければならない。 (×)

b. 運動をつづけると、理想的な体重を維持することができる。 (○)

c. 心拍数をチェックしながら、自分の体力にあった運動をしなければならない。 (○)

氏名

セッション8 で使用します。

運動療法プログラムの修了者に修了証を渡します



食事＆運動ガイド 受講修了証

氏名 殿

あなたは、食事 / 運動 療法プログラムを受講し修了されたことを認めます。クラスで学んだことを実践してより健康で、快適な生活を送りましょう。

# 健康的なライフスタイルの実践に向けて

## 実際に買い物をしてみましょう

ワークブック P26

- あらかじめ、スーパーマーケットなどに協力を要請し、実地研修の許可を得ておきましょう。  
都合のよい日時や時間帯も確認します。
- スーパーのチラシなどを参照して買い物リストを作成し、参加者が予算内で商品を選択できるように指導しましょう。
- 「1日分のお買い物リスト」に健康的な献立に必要なものをあげ、予算を出しておきます。
- グループまたは、ご家族と一緒に買い物にでかけます。
- リストに従い、成分表示に注意して食品を選びましょう。
- 精算してもらい、予算内で買い物できたかどうか確認しましょう。
- 栄養士さんやご家族に手伝ってもらって、購入した材料でその日の食事を実際に調理してみましょう。
- 残った食材で違う献立を考え、むだなく次の日に使いましょう。

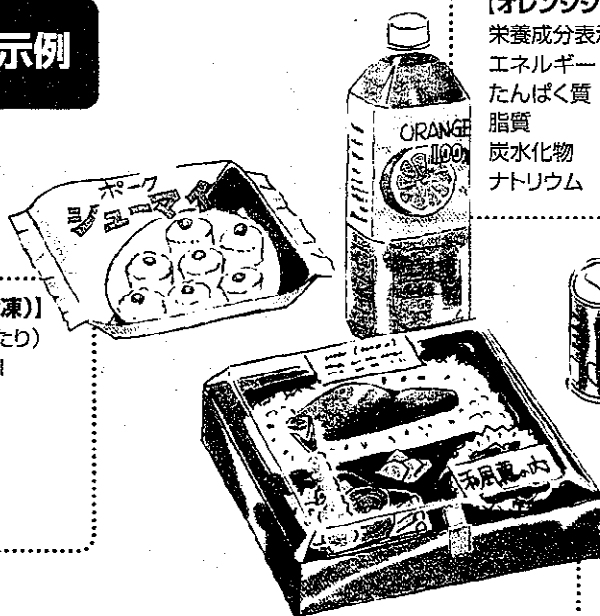
### 食品の栄養成分表示例

**【ポークシュウマイ(冷凍)】**  
栄養成分表示(1個当たり)  
エネルギー 32kcal  
たんぱく質 1.4g  
脂質 1.7g  
炭水化物 2.9g  
ナトリウム 79mg  
(食塩相当量 0.2g)

**【オレンジジュース(果汁100%)】**  
栄養成分表示(100mL当たり)  
エネルギー 47kcal  
たんぱく質 0.7g  
脂質 0g  
炭水化物 11g  
ナトリウム 0~10mg

**【缶コーヒー】**  
栄養成分表示(100g当たり)  
エネルギー 35kcal  
たんぱく質 0.6g  
脂質 0.5g  
炭水化物 7.0g  
ナトリウム 51mg

**【和風幕の内弁当】**  
栄養成分表示(1包装当たり)  
熱量 686kcal  
たんぱく質 29.0g  
脂質 20.3g  
炭水化物 97.0g  
ナトリウム 1.7mg



【記入例】

### 1日分のお買い物リスト

Lilly

5月31日 曜日 分のお買い物			
品名	数量	単価	予算
朝食			
○レズパン 1袋	200	円	
○パン 1パック	300	円	
○		円	
○		円	
昼食			
○キウイ 1パック	300	円	
○とうもろこし 1丁	250	円	
○わかめ 1パック	300	円	
○		円	
夕食			
○		円	
○		円	
○		円	
○		円	

