

「第38回 宮崎県糖尿病講習会」 参加報告

2019年6月23日（日） 宮崎市保健所 B 研修室にて

主催：宮崎県糖尿病協会

内容：グループディスカッション、ミニ講義、運動療法、自己血糖測定

糖尿病に関するたくさんの情報が飛び交い毎日のように取り上げられる中、どれが正しい情報なのかと戸惑うこともあります。講習会では日頃の体験談などをディスカッションしたり、一緒に運動をしたり、話題のテーマでのミニ講義もあります。このような体験を通して、込み合った情報を整理しながら疑問を解決し、日頃の自己管理に役立ててもらいたいと多職種が協力して会を盛り上げています。

宮崎県栄養士会（医療事業部）からは、

○お弁当とおやつを選定とその献立表作成 ○グループディスカッション ○献立説明

に参加協力いたしました。糖尿病療養指導士(CDEJ)や、宮崎地域糖尿病療養指導士(CDEL)の資格をもつ栄養士も参加し、より適切な相談やアドバイスも行いました。

【グループディスカッション】

糖尿病治療の基本である“食事”について『血糖値が上がった食べ物、下がった食べ物』をテーマに、普段から気を付けていることや悩んでいること、体験談等を自由に話し合いました。

司会進行の宮崎地域糖尿病療養指導士(CDEL)を中心に、医師・管理栄養士、その他の医療従事者もグループに参加し、いろんな視点から話しを進めました。各グループとも大変盛り上がり、充実したディスカッションとなったようです。

【お弁当とおやつ】

この講習会では、お昼ご飯も学びの一つです。

お弁当/おやつのテーマは、管理栄養士が作成した献立ではなく『普段どこでも購入できる一般的なものを自分に合せて上手に食べる』ことです。

管理栄養士からの献立説明の後、自分の適量に合っているか、何を選んで食べるか残すか、自宅と比較しての味付けの感想、などをグループ内でわいわい話しながら食べました。おやつの低糖質どらやきは、低カロリー甘味料のエリスリトールを使用した糖質87%カットのものでした。ふつと味は変わらないと好評でした。このような低糖質スイーツは色々な商品が手に入る時代です。情報を知って上手に選びながらつきあっていきたいものです。



(547Kcal/塩分 3.4g)



(107Kcal)



管理栄養士より献立の説明

【自己血糖測定と運動療法】

①食前、②食後の運動前、③運動後、の計3回血糖測定を実施し、食事や運動によって血糖値がどのように変化するかを一緒に体験しました。

食後の運動療法では、天候を心配していましたが雨も降らず過ごしやすい日差しのもと、会場となりの宮崎中央公園(文化の森)を2周ウォーキング。それぞれ自分のペースで行いました。

運動後の血糖測定では、運動の効果について実感しました。

思うように血糖値が下がらなかった方へもスタッフが丁寧に説明を行いながら、それぞれの数値を確認しました。



3回の自己血糖測定

血糖測定後は、健康運動実践指導者の運動スタッフより、室内で出来る簡単な運動やストレッチのレクチャーを受けました。梅雨明けまでの今のシーズンにもとても役立つ内容でした。

.....

参加数 : 28名

多くのスタッフがサポートを行いながら講習会を盛り上げ有意義な開催となりました

.....

今回の講習会へは、県内各地区より6名の管理栄養士が参加協力いたしました。

日頃の職場を飛び出して、宮崎県各地域からの参加者や他施設の多職種のスタッフの方々とともに活動することができました。合間の時間を利用して、他施設の取り組みを聞いたり情報を交換したりするよい機会ともなりました。

今後も、地域での活動を通して県民のみなさんの健康維持・増進、そして糖尿病の予防や進展防止に貢献していきたいです。

公益社団法人 宮崎県栄養士会 医療事業部 令和元年7月
(担当 : 市民の森病院 岩永祥子)