

令和元年度地域活動事業部 第2回研修会(報告)

主 催 (公社) 熊本県栄養士会 地域活動事業部

日 時 令和元年 10 月 13 日 (日) 10:00~15:30

会 場 名 (公財) 熊本県総合保健センター3階研修室

実りの秋！ 盛りだくさんの研修でした！

午前中は現代病とも言われている「便秘症」についての講演2題で、病態と栄養管理の両面から学びました。講師を高野病院の医師と管理栄養士の先生方をお願いしました。午後は、人生100年時代を元気に過していく為に体力・筋力のアップを目指して健康運動指導士の先生から実技を学びました。その後は昨年に引き続き、食育媒体の紹介として、今年度は八代と人吉の会員の方をお願いして、自作の媒体を持参して使い方を説明(実演)していただきました。

講演：Ⅰ 「慢性便秘症について」～おしりの事件をプツと解決～

講師：社会医療法人 社団高野病院副院長 高野正太先生



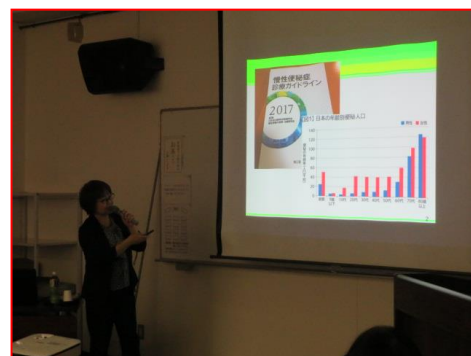
演題からもイメージできると思いますがユーモアたっぷりの大変ユニークな講演でした。便秘の定義、病態、検査、治療(薬・リハビリ)などについて、実際病院で行われている診療(症状別の原因や検査・治療)を交え、動画などでわかりやすく説明していただきました。中でも2017年に策定された「慢性便秘症診療ガイドライン」の分類表に記載されている「大腸通過型と排便困難型」について詳しく教えていただきこれまでの便秘に

対する概念や食事指導に対しての意識が一変しました。便秘症の奥深さに気付かされ、まずは自分の「便」を観察する事から始め、食事や健康状態・栄養状態との関連性について考えてみたいと思いました。

講演：Ⅱ 「便秘症の栄養管理について」～食事と栄養指導～

講師：高野病院 患者支援センター 管理栄養士 豊田裕輝子先生

便秘時の栄養指導として外来と入院のそれぞれに内容が設定されていました。外来では栄養指導の前に①食事問診、②排便状況、③睡眠、④薬剤の確認を行った後、食事内容の修正、食物繊維のとり方、排便リズムについてなどが行われていました。入院では他職種との情報交換やカンファレンスが活発に行われ、チーム業務が充実していることが感じられました。食事の基本として①バランスの取れた食事、②摂取量不足に気をつける、③水分を十分摂る、④食物繊維をしっかり、⑤脂肪を適量、⑥腸を刺激する食品を利用するについて具体的に解説していただきました。また、腸内の環境を良くするために善玉菌の働きや増やし方、関係する発酵食品やオリゴ糖などの説明もありました。先生の仕事に対する熱意あふれる姿勢が伝わり栄養士として頭が下がる思いがしました



講習会：Ⅰ 「健康増進・筋力アップの運動」



講師：健康運動指導士 荒木朱美先生

半月型に先生を囲み、椅子に座った状態で講習が始まりました。最初は両手を胸の高さまで上げ、元気よくグーパーを行いました。次に右と左の手をグーとパーに分けて行うよう指示があり、ここまではクリアできましたが、認知症予防の運動が次々に加わり、頭を使わないといけなくなって動作が遅れ気味となりました。種類の異なった運動が展開され、中にはしりとりにゲームをしながら手や足でリズムを取って楽しく行うものもありました。スクワットの方法も習い毎日少しの回数でも続けるようアドバイスを受けました。また「姿勢を正しく、顎を引いて背筋を伸ばして」との声かけが何度もあり、姿勢が悪いと日常生活において歩幅がせまくなる、つまづきやすくなるなど色々な支障が生じることも教えていただきました。終わり頃にはじんわりと汗ばみ、適度な運動の効果を実感することができました。栄養と運動習慣でこれからの人生を満喫していきましょう。

講習会：Ⅱ 「媒体の紹介」



1. 「3色食品群を使った八代のランチョンマット」
八代地域：稲田美和子会員、井上真純会員

◇日本食の基本は一汁三菜であることの実際

赤、緑、黄に含まれている食品
を組み合わせで作った食事は
栄養バランスがバッチリですよ



2. 「もったいないばあさん」
人吉地域：吉谷和子会員、地内久美子会員

残さず食べようね。
もったいないよ。



今回は34名(他職域10名含む)の方に参加していただきました。皆様のご協力で無事終了する事ができました。有難うございました。講師を快くお引き受けいただいた先生方、媒体を持ちこんで実演していただいた会員の方々お世話になりました。お疲れ様でした。