

「ラクして効果を出したい」対象者に対して、 保健指導はどのように展開していくのでしょうか。

保健師歴 20 年の夏川保健師が今回訪問をしたのは、専業主婦で 61 歳の秋山晴美さん。健診結果は、BMI24.8、腹囲 91cm で、年々LDL コレステロールや血圧が上がってきています。

夏川：「今日はお忙しいなか、お時間をとっていただきありがとうございます。よろしくお願ひします」

秋山(心のつぶやき)：「テレビで見た糖質制限ダイエットも始めたし、カーオスにも行っているし、今更聞くこ「ラクして効果を出したい」対象者に対して、このあと保健指導はどのように展開していくのでしょうか。ともないけど。まあ適当に聞き流しておこう」

秋山：にこやかに「わざわざおいでいただきありがとうございます」

夏川：「ところで、今、食事や運動で気をつけていることってありますか？」

秋山：「半年前から糖質制限ダイエットを始めました。納豆やヨーグルトドリンクで発酵食品を摂っているし、サラダも毎日食べているし、1 年前からはカーオスにも行っているんですよ」

夏川：「食事と運動の両方されているのはいいですね。それで、やった効果はどうですか？」

秋山：「まだ変わらないけど、先週、カーオスのコーチからこれから効果が出てくるから大丈夫といわれました。糖質制限ダイエットは、ご飯さえやめればあとは何を食べてもいいっていうので、お菓子や揚げ物も食べられるし、今まで何度もダイエットのリバウンドを繰り返してきた私にはピッタリ。今度は続きそうです」

夏川(心のつぶやき)：「1 年やっても効果が出ないものをこれ以上続けてもカラダが変わるとは思えないけど、秋山さんは信じきっているようだし、どうしたらわかってくれるかしら。玄関に置いてあった糖質ゼロの野菜ジュースの箱も気になるし」



ベテラン保健師数名による実際の指導記録をもとに作成したシナリオを使って、参加者全員で対象者の問題点と解決策を探っていきます。ほかの保健師が行う保健指導を見る機会が少なくなったなか、新人からベテランまで、それぞれに役立つ勉強会を企画しました。

新人からベテランまで 現場で役立つ「保健指導」勉強会

対象者：保健師・保健指導に関心がある看護職・看護学生

日時：7月10日(日) 14:00～16:00

場所：上智大学目白聖母キャンパス 2号館 2F 201室

【ファシリテーター】 本間 泰子 1970年聖母卒 国際医療福祉大学大学院修士課程修了
産業保健師 40年現役

【お申込み・お問合せ】 保健師部会 篠崎さん宛にメールでご連絡ください。

当日使用するシナリオを事前にお送りします。

メールアドレス：tokko-tokko@mvh.biglobe.ne.jp

聖母看護学科同窓会 第19回保健師部会