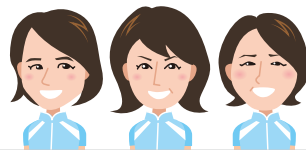


『こちら健康相談室』では、管理栄養士や健康運動指導士のスタッフより、身近なことをテーマに「健康」にまつわるお話をご紹介します。

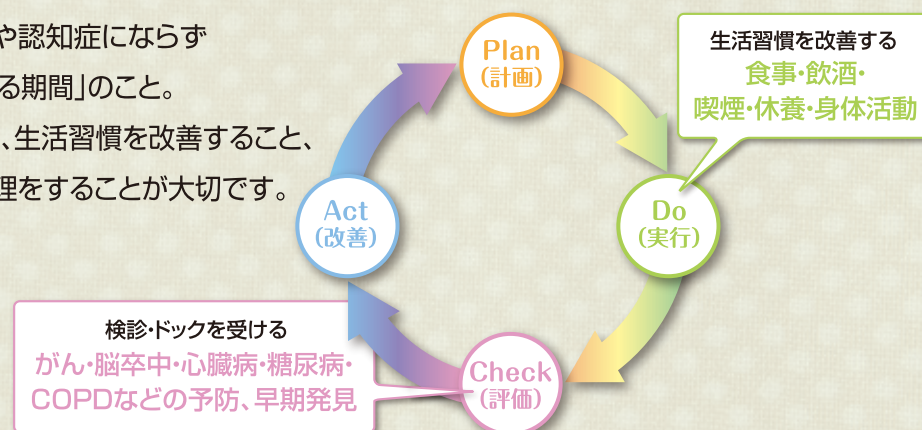
第3回のテーマは「体重コントロール」です。



健康寿命をのばすためのPDCAサイクル

健康寿命とは「寝たきりや認知症にならず元気で活動的に生活できる期間」のこと。

健康寿命をのばすために、生活習慣を改善すること、病気の早期発見・治療管理をすることが大切です。



健康相談室で毎日くり広げられる受診者さんとの対話。その中から「健康になるちょっといい話」をご紹介します。できそうなことから実行して、健康寿命をのばしましょう。



受診者さん



スタッフ

～「体重グラフ」で体重コントロール!～

- 先月から1kg痩せましたね! 何かなさったのですか?
- 今までは体重を量るだけだったのですが、先月からは「体重グラフ」※を記入することにしました。
- 「体重グラフ」は、どんなところがよかったですか?
- ひと目で成果が見えるところですよ! グラフを見ると体重が減ってきたのがわかるので、やる気が継続しました。
- 体重が減ったポイントは何でしょうか?
- 夕食のご飯を今までの半分に減らしたことです。それから、お酒を飲んだ時はご飯を食べないようにしました。
- ご飯を減らした成果が「体重グラフ」で確認できたのですね。来月になったら記入するペンの色を変えて、今月よりも折れ線グラフが下にくるように意識してつけてみてください。

※「体重グラフ」

体重を折れ線グラフとして記録することで、体重変動を「見える化」する方法です。生活改善の成果が目に見えるというメリットがあります。体重は毎日同じ条件で測定し、毎日記入しましょう。

* 減量が必要な人の目安 *

左右枠のそれぞれ1つ以上チェックがついた方は減量が必要です

- ☐ BMI25以上である
(BMI = 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)})
- ☐ 20歳の時から体重が10kg以上増えた
- ☐ この1年で体重が3kg以上増えた
- ☐ 脂肪肝がある
- ☐ 血糖値、血圧、コレステロール、中性脂肪、尿酸が高めもしくは治療中である
- ☐ 医師に減量を勧められている

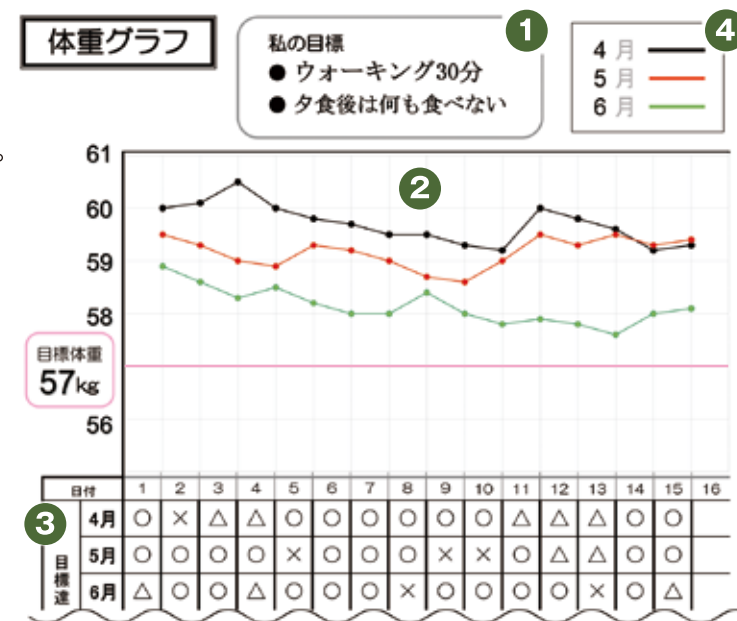
今日からはじめましょう!

体重グラフの書き方

- 【準備するもの】 ● 100g刻みのデジタル体重計 ● カラーペン4色(折れ線グラフを毎月違う色で記入します)
● 体重グラフ(同封の体重グラフをご使用ください。また、当クリニックホームページからダウンロードできます)

【記入の方法】

- 1 減量するための行動目標を書きます。
- 2 体重(折れ線グラフ)を毎日記入します。前の月よりも体重が減っているか確認しながら記入します。
- 3 行動目標の達成度を毎日評価して○△×で記入します。
- 4 月が変わったら折れ線グラフの色を変えます。



- ✓ 急激な減量はさけ、**月1kg程度**のペースで減量するようにしましょう。
- ✓ 減量目標は、**現在の体重の5%(60kgの人なら3kg)程度**をお勧めします。
- ✓ 治療中の疾患がある方は、主治医の先生に相談しながら**無理せず**行いましょう。
- ✓ 体重が減らないときは、**食事量**や**活動量**を見直し、生活習慣を改善しましょう。



「体重グラフ」で体重コントロールに成功した方の声!

体重が減ったら
コレステロールや
血圧の値が改善した!!

少しずつでも前の月よりも
減らすように意識していたら
1年で8kg減っていた!!

見えるところに貼っていたら、
家族が応援してくれて
励みになった!!