

療育研修会

石川 支部

◆テーマ 肥満による合併症

講師 大野 一郎

毎日の間違った生活習慣で内臓脂肪を溜め込み血液や血管に異常が出ること、また男性の方がよりメタボが多いこと等がわかりました。特に内臓脂肪に気を付けなければいけない。動脈硬化もメタボで促進され、様々な症状を引き起こし突然死など恐ろしい結果につながる事を学びました。

◆テーマ メタボ脱出のためのエネルギーバランス

講師 山田 望

メタボを防ぐために規則正しい食事が大切。食べ方を変えて（間食・夜食を極力避ける）調理のしかたや材料にも気を付ける。気づかないうちに糖分・塩分を摂りすぎている。塩分の8割は加工食品から摂取しているとの事なので注意が必要だと思いました。

療育研修会実施状況 石川支部

参加数 20

テーマ：◆肥満による合併症

◆メタボ脱出のためのエネルギーバランス

講師： 医師 大野 一郎

保健師 山田 望

実施場所： 医王病院 地域医療研究室



実施を終えて（感想等）

参加者の感想等、必ず記入して下さい。

今回は、自分も含めてですが、肥満で悩んでいる女性の方が多くおられました。太ると体に悪影響がある事は知っていましたが、糖尿病、動脈硬化など色々な合併症がでてくるという話を聞いていくうちに、段々と怖くなりました。そして次に肥満を解消する為の食の方や、エネルギーの摂取量などの話を聞いて、今までの自分の食生活とくらべると、反省する点が多くありました。それに今回頂いた資料は、イラストが多くとてもわかりやすいので、家に帰ってから読み直し、体重管理に役立てたいと思いました。

療育研修会実施状況 石川支部

参加数 20

テーマ：◆肥満による合併症

◆メタボ脱出のためのエネルギーバランス

講師： 医師 大野 一郎

保健師 山田 望

実施場所： 医王病院 地域医療研究室



実施を終えて（感想等）

参加者の感想等、必ず記入して下さい。

今回の参加者で60代の方の感想もつかれたところ、自分達の小さい頃は、お米、野菜、卵など自給自足の食生活でした。今の世の中物が豊になり、生活の全てが便利になった事で、昔少なかった肥満が増えたのだと思いました。

私自身も年々運動量が減っているにもかかわらず食事量は変えずに食べていたのが太ってしまし、その上中性脂肪が高くなってしまし、現在薬を服用しております。

今回のテーマは、自分が太った原因を知ることが出来た上、太らないうつな生活を教えて頂いたので参加して良かったです。と話されておられました。