

体脂肪やコレステロール値も改善 (積極的支援ケース)



Wさん(40代・事務職)は、特定保健指導を通して、継続できる習慣改善方法を見つけました!

Wさんのデータ(開始前)

身長.....176.6cm
 体重.....73.8kg
 BMI.....23.2
 腹囲.....87.0cm★
 空腹時血糖.....102
 体脂肪.....23.7★
 総コレステロール...225★

★は問題があった箇所

6カ月後

Wさんのデータ(終了時)

身長.....176.2cm
 体重.....65.9kg(-7.9kg)
 BMI.....21.2
 腹囲.....81.0cm(-6cm)
 空腹時血糖.....98
 体脂肪.....19.6
 総コレステロール...195

脱メタボ

すべての数値が改善!

1	初回面談	<p>Wさんと保健師Yさんとの面談(20~30分) (初回面談で決めたこと) 目標:3ヶ月かけて、体重を5~6kg減らし、68kg以下にする。 具体策:①夕食の量を減らす ②室内運動器具を使ってトレーニング ③毎日体重を量る</p>	<p>ポイント① 短期的な目標ではなく、長く続けるために、中長期的な目標を立てること。</p>
2	体重シートの提出1回目	<p>2週間の取り組みを記録した「体重シート」を保健師Yさんに郵送 ⇒保健師Yさんから手紙で励まされる。 「体重が減る」ことよりも「続ける」ことが大切と気づく。</p>	<p>ポイント② 必ずやってくる停滞期に対し、経験に基づいたアドバイス。</p>
3	体重シートの提出2回目	<p>2回目の体重シート提出 間食を摂らない目標を増やし、休肝日を設ける。体重は72.6kgまで減少。ただし、<u>ストレス溜まり気味</u>。 ⇒保健師Yさんより、<u>長期グラフの提示あり</u>。効果は出ている。 継続と頑張りすぎないこととアドバイスを受ける。 室内運動器具(1日に1分×3セット)を続けることとする。</p>	<p>ポイント③ 小さな習慣が自信となり次のステップへ自らチャレンジする。</p>
4	電話での近況報告	<p>体重が減らないため、嬉しくないと報告 ⇒保健師Yさんより、<u>停滞期で体重が減らないがスタート時より体重が減ったままの停滞期なら成功</u>。 <u>いずれ脱出して成果が出ると言われる</u>。 「計るだけダイエット」の体重シートの利用を考える。</p>	
5	再面談	<p>体重を量る習慣により運動を始めるきっかけとなる 体重の変化を予測して主食を減らしたり、休肝日を設けることにつながった ⇒保健師Yさんから、「工夫した、気付いた」ということが最も大きな変化。自分自身の頑張っているところを認めてあげながらちょうど良いバランスの生活を探ようアドバイスを受ける。</p>	
6	最後の手紙のやりとり	<p>Wさんから⇒最初は大変だったが、運動や食生活は習慣にしていれば、実行は辛い。 特定保健指導が終了しても無理せず運動を続けていきたい。 保健師Yさん⇒目標達成にエール。宝物は数値ではなく心の変化にある。</p>	

ポイント④ 長く続けるコツを見つける!