

## しえんしゃ かた 支援者の方へ

日本病院会・予防医学委員会の人間ドック全国集計によると「異常なし」と診断された人の全体に占める割合は16.4%と過去最低となったことが報告されています。

また、労働安全衛生法の改正の中で健康診断の事後措置の中に、保健指導の項目が加わり、働く人々の健康について生活習慣病の予防などを目指す自己管理のための教育の必要性が高まっています。

本ハンドブックは、このような背景をふまえ、働く知的障害のある方々の健康に関する調査研究結果をもとに、医学博士 大野誠氏（日本肥満学会評議員、日本体育大学大学院教授）及び 杉本恵子氏（ヘルスケア・アドバイザー、管理栄養士、「ヘルシーピット」主宰）のご指導のもとに作成いたしました。

ハンドブックの各課題について、ハンドブックの内容に即して、以下の方法で説明を行ってください。

## 支援者の方へ

ハンドブックの各課題について、ハンドブックの内容に即して以下の方法で説明を行ってください。

### P 1 「あなたの身長と体重は？」

①まず、以下の方法で算出した BMI の値を教えてください。

体重 \_\_\_\_\_ k g ÷ 身長 \_\_\_\_\_ m ÷ 身長 \_\_\_\_\_ m = BMI 指数 \_\_\_\_\_

WHO による判定に従うとおよそ以下のように判断されます。

- ・ BMI 1 8 . 5 未満は低体重（やせ）
- ・ BMI 1 8 . 5 以上 2 5 未満は普通体重
- ・ BMI 2 5 以上 3 0 未満は肥満 1 度
- ・ BMI 3 0 以上は肥満 2 ~ 4 度

② P1 の図のあみかけ等で色分けした該当部分の中に BMI を示す○印を入れる作業の補助をしてください。

③各自の BMI について、図の右側に書かれているコメントを利用し、注意事項の説明を行ってください。

**参考：** BMI が 2 2 前後であると病気になりにくいとされています。

身長 \_\_\_\_\_ m × 身長 \_\_\_\_\_ m × 2 2 = \_\_\_\_\_ k g が健康体重となります。

### P 2 ~ P 1 0 「食事で気をつけること」

① 5 色の食品を毎日とること：5 色の食品の内容と必要量（1 日と 1 週間）を中心に参考：食品の色分けの目安は以下のとおりです。

赤色	赤身の魚 あかいやさい 中が赤いフルーツ えび 豚肉 牛肉など
黄色	黄色い大豆製品 中が黄色いフルーツ 黄色い野菜 チーズ 蜂蜜など
白色	主食のご飯や麺類 パンなどの穀物 大根などの色の薄い野菜 白身の魚や貝 中が白いフルーツ 牛乳 豆腐など
緑色	濃い緑 薄い緑の野菜 緑のフルーツ
黒色	かいそう きのこと くるごま プルーンやブルーベリーなど

②お菓子やくだものので摂りかた

③清涼飲料を飲みすぎないように自己チェックをする。ハンドブックのページには入っていないが巻末資料にあるチェック表などで自己チェックするとよいことを説明してください。

④メニュー作成方法の説明と5色についての完成度のチェックを行ってください。

朝食を抜くことを避けるために、以下のような常備菜を用意するとよい。

1. 黒 赤：きざみ昆布と野菜の煮物
2. 黒 ひじきや五目豆の煮物
3. きんぴら
4. 野菜の甘酢づけ
5. バナナなど食べやすいフルーツ

ファーストフードは、使わないことが望ましいですが、使う場合は以下のことに注意する必要があります。

1. 賞味期限や栄養価
2. 量が多すぎないか
3. 揚げ物より煮物やあえものにする
4. サラダより煮物にする
5. 添付の調味料は控えめにする
6. 清涼飲料ではなくお茶、野菜ジュース、ヨーグルト飲料などにする。

⑤年齢別の注意事項 現在の年齢だけでなく、その他の年代も含めて各年代を自分自身のこととして注意事項が理解できるように説明してください。

### P 1 1 ~ P 1 7「食事で気をつけること」

下記①～⑦の各注意事項について、以下の傾向のみられる人には特にこれらについて注意を促してください。

**P11 ①買い物の仕方：**週末にまとめ食いをしやすい人、お菓子やインスタント食品をよく食べる人

**P12 ②食品の貯蔵方法：**週末にまとめ食いをしやすい人、不規則勤務の人、夜おなかがすく人、お菓子、くだもの、インスタント食品をよく食べる人

**P13 ③食事の作り方と盛り付け：**食べ残すことが後ろめたい人

**P14 ④食事をする時間：**夜おなかがすく人、食事を抜いている人、つられ食いをする人、忙しくて食事が不規則な人

**P15・P16 ⑤食べ方：**早食いの人、ながら食いの人、やわらかいものが好きな人、満腹しないと食べた気がしない人

**P17 ⑥かたづけのしかた：**つまみ食いの多い人

**P17 ⑦食事以外の嗜好品が欲しくなった時の対処：**

お菓子、くだもの、インスタント食品をよく食べる人、ストレス食いをする人

## P 1 8 ～ P 2 6 「運動と体の休め方」

各運動について、以下の説明をし、実演してください。

### ① ゆっくりストレッチによる疲れの取り方

- ・ストレッチは他の運動の準備運動にもなること
- ・ゆっくり伸ばし、最大限の少し手前でとめて、その姿勢を保つという一連の流れ
- ・社内で休憩時間あるいは家でできる方法
- ・休日に公園や庭でできる方法
- ・手を組み替えて左右やってみる方法（P18）

### ② ふとりぎみを直そう

以下の部分を引き締める体操です。

**ウエスト**：絵のように手を組み、左に倒し5～6秒とめる。右も同様にして10回くらい繰り返す。

**おなか**：絵のようにV字になり、両足を10回から15回程度屈伸する。

**ふともも**：絵のように足を少し開き手を頭の後ろで組む  
上体を前へ倒さないで、太ももが床と平行になるまでひざを曲げて戻す。

**ヒップ**：あお向けに寝て、絵のように足を少し開いてひざを立てる。  
背中をつけたままお尻を上下にゆっくり10回から15回くらい動かす。

### ③ 体の休め方

- ・効果的な入浴方法：ぬるめの38℃程度のお湯でゆっくり入るとよい
- ・睡眠状況の把握及び睡眠のとり方
  - I 1. 通常どおりの起床・就寝の時間であったか、2. 寝付くまでの時間、3. 夜中に目の覚めた回数、4. 目の覚めた後直ぐに眠れたか、5. 夢を見たかどうかなどの情報から、睡眠のおよその状態について把握します。
  - II 週末の起床・就寝時間が大幅に乱れないように注意を促すことも大切です。

## P 2 7 ～ P 3 1 「衛生とみだしなみ」

**衛生** はみがきの方法 P27 P28

**みだしなみ** 入浴方法 P29、髭剃り方法 P30 について絵をみながら確認をしてください。  
髪の手入れと出勤前のチェック P31  
絵の中の①～⑨について出勤前のチェックすることを実演してもらいとわかりやすい。