

体組成測定会を終えて

- 日 時 : 2009年12月10日(木)、11日(金)
9:00~12:00
- 場 所 : すずらん薬局船越店
- 参加人数 : 2日間で12名(男性:2名、女性:10名)
(看護師女性2名含む)
- 目的 : 普段なかなか計ることのない体脂肪量、筋肉量、体水分量、骨量を測定し、病気を未然に防ぐ、または病態を進行させないきっかけとなるよう、健康維持増進を目的とする。
合わせて、後日の栄養相談にも対応する。
- 使用機器 : 体組成計
Physion XP (フィジオンXP) [Physion]
- 実施方法 : 測定後、結果を管理栄養士が説明、アドバイス。
所要時間、1人約20~30分。
- スタッフ : 管理栄養士 高畑 江津子
古賀 智美
大塚 佳代子



●アンケート結果

※実施後、今後の参考にアンケートを実施した

①測定してみてどうだったか

- ・数値ではっきり分かったので良かった。
- ・良かった
- ・前回より悪かった。

②自分の体で気になるところはどこか

- ・体重、むくみ
- ・ぼけ
- ・耳が遠い
- ・全身
- ・体調は良い

③栄養相談は受けてみたいか

- ・はい（5名）
- ・いいえ（1名）

④また測定してみたいか

- ・はい（9名）

どのくらいのペースで測定したいか

- ・半年に1回(3名)
- ・3ヶ月に1回(1名)
- ・2ヶ月に1回(1名)
- ・1ヶ月に1回(1名)

⑤その他意見、要望

- ・ありがとうございました。又よろしくお願いします。

●終えて

前回と同様、体組成を測定する機会が普段ないので、皆さん大変興味を持って計測に来られた。前回来られた方も来られた。あいクリニックの看護師さんも大変興味を持たれ、測定された。

体重を減らすために、朝食欠食、偏食と誤った食事の摂り方がみられた。バランスの良い食事について説明すると、バランスの悪い食事をしていたと反省されている様子がみられた。

また、今回より体重や体脂肪の気になる方には、視覚で確認しながらよりモチベーションを上げて体質改善につながるよう、

万歩計(ライフコーダGS:スズケン)を紹介。1名1週間~2週間使用してみるとのことで貸し出した。

リピーターを増やして、自身の身体について関心をもち、健康維持増進のためにも食生活の改善に努めて頂きたいと思いました。

そのためにも、栄養相談を活用してほしいと思います。

また測定したいという声をたくさん頂いたので大変嬉しかったです。