

## 第7回 食事運動生活習慣をより良くする会 宣言

1. 入院について、目標項目以外にも”入院したら、基本としての栄養食事療法は身につく”との評判が定着するよう院内外（管理）栄養士、医師・看護師・コメディカルが患者様に特別食の主旨・効果と意義を十分説明し、退院後にも役立ち、自信を持って退院頂くよう、尽力する。1月以上の入院例では、現状の2回栄養指導では不十分で、退院時栄養指導、3ヶ月以上の入院例では、必要例では外来と同じ月1回までの栄養指導を導入すべきである。
2. 内科外来において、インスリン作用の多様性に留意し、善玉作用の抵抗性の除去と維持、それに伴う、悪玉作用の発現を防ぎ、過剰脂肪蓄積のサインであるレプチンの働きを抑えない（抵抗性を来さない）食の選択と量への自身の各種ブレイキ・適正体型と生活習慣（禁煙・節酒・活発活動）達成・維持に尽力する。
3. 小児肥満は、中動脈の拡張不全など初期動脈硬化症の病巣を示す。可逆的なので、早期の予防対策が望ましい。小・中・高校、での健診で過体重・やせ運動不足例などは、栄養福祉関連教諭が、学校医・クラス担当と協調して、生活習慣教室や個別指導での実践が望ましい。体育授業で、学童（児童）が親しめるスポーツの発掘につとめる（一人1スポーツ）。小・中高学年女子でのダイエットは無くし、スポーツ習慣で代用する（将来の骨そしょう症予防）。
4. 特定検診・指導では、内臓肥満にかかわらず、血糖・血圧・脂質・肝機能・尿酸異常などに、栄養食事・適性生活・運動習慣を指導する。  
健康の現状と将来予想コース（介護、基本生活機能不全、認知症、健康長寿、他疾患）を説明し、適切対応を指導する。優れた制度であるので、より健康増進に役立つよう、受診率と指導内容の充実に努める。
5. 高齢者は、経験豊か、先見の明に富む長老であり、自身が最高責任者である人生最善の最終楽章であり、本会主旨達成の模範となり、認知症・介護寿命を避け、健長寿達成へ模範となる。
6. 実践者は、健康維持ではなく、増進をめざし、散歩を楽しみ、適性な食・生活・活動習慣を進んで実践し、自身の健康-疾患予想進路を介護なし、健康長寿へ修正する。長年の糖尿病でも、合併症の発症・進展と対策に、熱意をもってより積極的に前向き対応すると先が明るい。

令和元年 10月 12日 於 箕面ライフプラザ 大会議室

（台風19号 進路東京、近畿接近予報時、実施）主宰、後援、

研究助成 主催：食事運動生活習慣をよりよくする会

後援：箕面市医師会 箕面市、大阪府、研究助成：箕面市地域活動支援

（令和元年度）、ご協力(会場設定他)：主要製薬企業有志