

第8回むくみゼミナール特別イベント

『次世代の
トップ肥満症治療医に訊く!!』

アンケート結果

2022.11.6



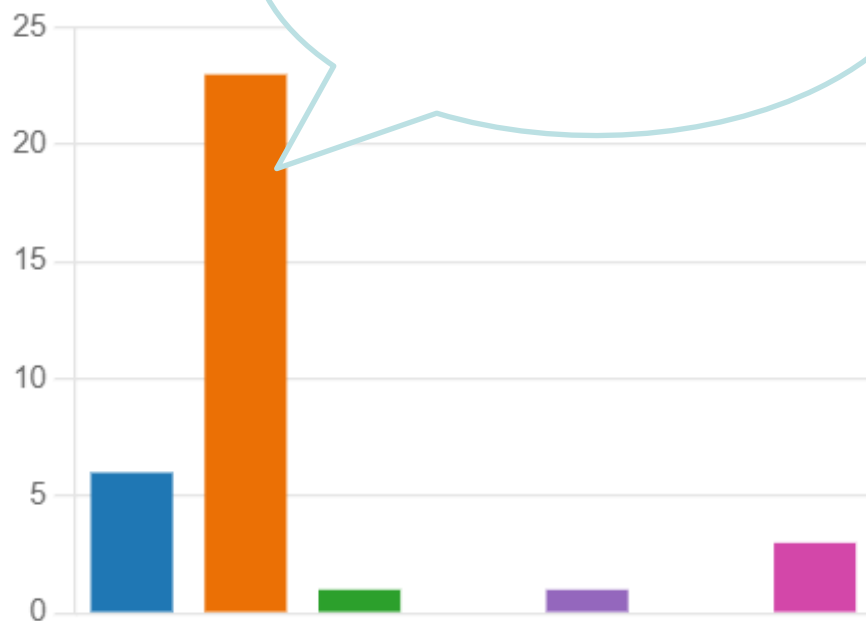
セミナーの満足度（5段階）



平均 4.73

質問：セミナーの視聴に問題はありませんでしたか？

● 問題なかった	6
● 音声にやや不具合があった	23
● 音声に大きな不具合があった	1
● 画像にやや不具合があった	0
● 画像に大きな不具合があった	1
● チャットに不具合があった	0
● その他	3



マイクトラブルで
すみませんでした..



質問：セミナーの感想をお聞かせください。（一部抜粋）

- ・ あすけんをインストールはしたものの使ってはなかったので、さっそく使用してみようとおもいます。
- ・ 高齢者や持病のある方に運動を継続していただくのはとても難しいなと日々感じています。早速明日から患者さんに、週に一回でも効果があること、カレンダーに印をしたりあすけんアプリなどで見える化することなどをお伝えしようと思います。
- ・ できない目線からの、どうやってサポートしていくかという現実に実践できそうなお話しでとても参考になりました。
- ・ 先生方をとても近くに感じられ講演の内容も興味深いものでした、体重のコントロールは本当に難しく運動と合わせて本日はとても参考になるお話をお聞きすることが出来ました、毎日のティータイムを楽しめる行きつけの店を作るって良いですね～
- ・ 目からうろこだらけでした。すぐに実践してみたい内容ばかりでした。
- ・ ただ痩せてください。運動してください。と伝えるよりも、日常生活に取り入れながら少しずつ体を動かしていく大切さとアドバイス方法が見えた気がします。すぐに患者さんに伝えられそうなキーワードが沢山あったので良かったです。
- ・ アーカイブで何度も見たいです。

4. 患者さんに体重コントロール、運動の指導をしていますか？

詳細

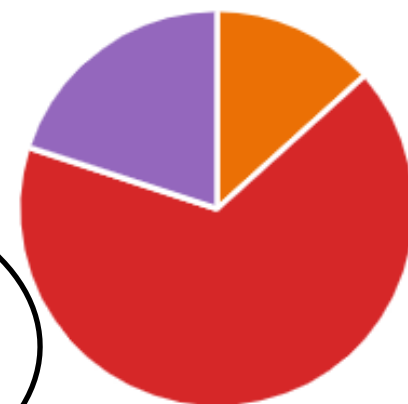
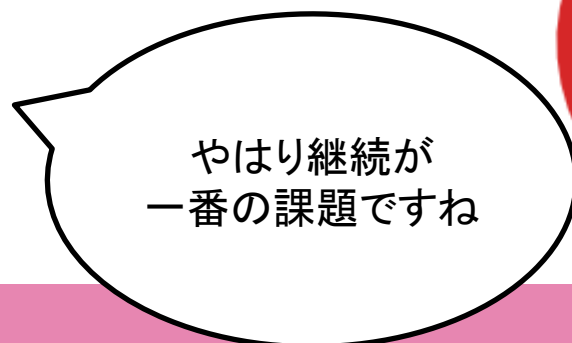
● ほぼ全ての患者さんにしている	6
● 必要な患者さんにしている	21
● たまにしている	0
● あまりしていない	2
● ほとんどしたことがない	1



5. 体重コントロール指導、運動指導で難しいと思う点は何ですか？

詳細

● 指導する時間がない	0
● 適切な教材・資料がない	4
● 何を指導すればよいかわからない	0
● 続けてもらうのが難しい	20
● その他	6



質問：体重コントロール指導の工夫を教えてください。（一部抜粋）

- ・日常生活活動を運動換算して生活のなかで身体を動かす機会を確認させる。
- ・世間話をしながら普段の生活パターンの中で体重コントロールに役立つ行動を探す。
- ・食べ過ぎた日の次の日は摂取量を減らしたり、寝ていてもできるロングブレス腹筋などをおすすめしたり、取り組み継続しやすいことを重視しています。
- ・まず自分がダイエットを実践しています。
- ・あすけん含め、カーブス、YouTube、ランニング、太り気味の方には水中ウォーキングなどなど、あの手この手で話題作りをしております。
- ・患者さんの気持ちが出来上がるまで根気よくお付き合いする。勧める運動、食事は自分で試してからにする。
- ・できた時はめちやくちや褒めて成功体験を積み重ねていくようにしています。
- ・まずは一番簡単なレコーディングダイエット。特に耳の痛い話は、いっぺんに色々ミッションを言うと、右から左になってしまうので一つ一つ、目標を掲げて次回の来室時に確認してましたが自己申告でした。（実際はやっているか分からない...）ですが、今回のカレンダー作戦はとてもいいですね。記録は自意識ができるのでセラピストがあれこれ言わなくても見える化で確認できると思います。
- ・「痩せる」とか「減量」というワードをあえて出さずに、学生時代にやっていた運動や最近のお食事の話から背景を掴む。
- ・アプリの使用。ウォーキングでは音声で歩数や速度を誘導してくれるものも利用(ウォークメトリックス)、モチベーションアップになっている。運動指導はエビデンスに沿って実施。目的に合わせて運動効果の理解を深め運動量を設定。定期的にグループで取り組むことで習慣化を促している。

7. 体重コントロールアプリ、ヘルスケアアプリを使っていますか？

詳細

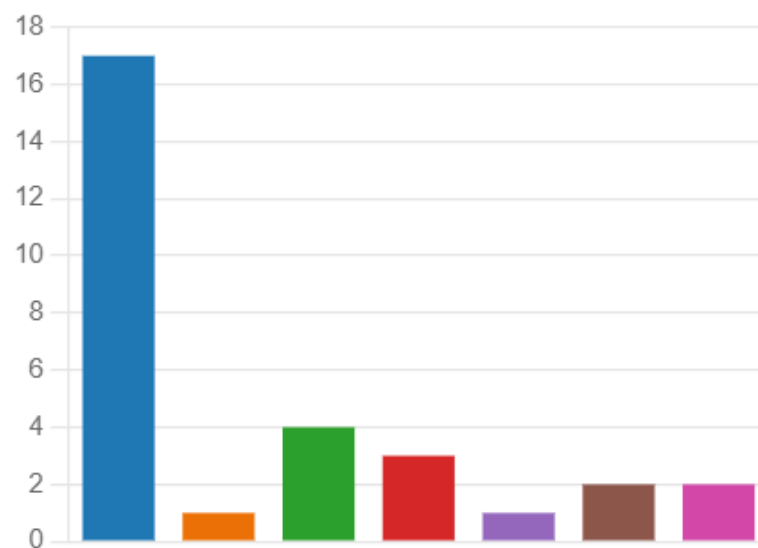
- 自分も使っていて患者さんにも勧め... 12
- 自分は使っているが患者さんには勧め... 9
- 自分は使っていないが患者さんには... 1
- 自分も患者さんも使っていない 8



8. 体重コントロールアプリをお使いの方は、使用されているアプリを教えてください。（複数回答可）

詳細

- あすけん 17
- カロミル 1
- カロママ 4
- Finc 3
- スマートダイエット 1
- マイフィットネスパル 2
- その他 2



10. 院内で患者会のような患者さん同士のコミュニティ・勉強会の場などを設けていますか？

詳細

● 定期的に設けている	1
● 不定期に設けている	0
● 1～2回行ったことがある	0
● 以前行っていたがやめてしまった	6
● 設けていない	23



12. むくみゼミナールの特別イベントで取り扱ってほしいテーマはどれですか？（複数回答可）

詳細

● 用手的リンパドレナージ	9
● 外科治療	3
● 緩和ケア	9
● 痛みの評価、治療	7
● 在宅医療	11
● メンタルケア	9
● 静脈瘤の治療	8
● 海外のリンパ浮腫治療事情	11
● その他	6

