



# しげやま内科クリニック広報誌 vol.1

## 第 1 回生活習慣病教室を振り返って

---

平成 25 年 6 月 29 日、開院後初めて第 1 回生活習慣病教室を行いました。生活習慣病に罹患されておられる方、生活習慣を見直そうと考えておられる方を含めて多数のご来院ありがとうございました。

初めてこのような会を催した中で一番驚いたことは、地域の方々の生活習慣を見直そうとする意識の高さを実感したことです。今まで携わっていた病院では、重症で搬送されてくる患者さんが多く、心配されている御家族や苦痛の多い治療を受けている患者さんの看護・ケアを行って参りました。少しでも多くの方に生活習慣病を予防する大切さを感じていただきたいという思いを持って参りました。

当クリニック勤務後、その思いを胸に、地域の方のためにできることはないか検討を重ね生活習慣病教室を開催する運びとなりました。教室では 5 年後・10 年後の御自身はどうありたいかを想像していただきながら、個々人の食習慣を書き出していただき振り返るという作業を進めて参りました。開始後時間が経過するにつれご参加いただいた方々は「今以上悪くならないように」「生活習慣病にならないように」「わかっているけどどうすれば良いか」「自分ではなかなかコントロールができない」という気持ちを言われるようになり、スタッフへの質問や参加者同士のコミュニケーションが活発に行われ、その気持ちを実感しました。

我々スタッフはただ指導するだけでなく、限られた時間の中でも楽しく、自分らしく生活していただけるよう努めて参りたいと思います。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

次回は、8 月 24 日午後 2 時より第 2 回生活習慣病教室を開催いたします。「上手におやつ・外食」をテーマに、皆様と共に楽しく開催したいと考えております。どうぞお気軽に皆様お誘いあわせの上ご参加ください。

しげやま内科クリニックスタッフ一同