

## 約4ヶ月にわたる健康栄養クリニックのスケジュール例

	内容
事前	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ オリエンテーション</li> <li>■ 食事調査の依頼(2~3日の食事内容を記録してもらいます)</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 初回の健康度チェック 採尿、採血、血圧、形態、糖負荷試験、骨密度、内科、アンケートなど</li> <li>■ MRI撮影(内臓・皮下脂肪面積を城南区の病院で測定してもらいます)</li> <li>■ 食事調査の聞き取り</li> <li>■ グラフ化体重日記の記録の仕方について</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 初回の形態測定の結果報告(報告書の見方を説明します)</li> <li>■ 運動指導者による運動処方と実技(全員で学内をウォーキング)</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 初回の血液検査の結果報告 問題がある方には医師の指導があります</li> <li>■ 食事調査の報告と管理栄養士による個人指導 食事指導は全て管理栄養士が行います</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 食事指導(全員で調理実習) 管理栄養士による指導のもと全員で調理実習を行ってもらいます。</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 中間の健康度チェック(身長・体重・腹囲測定)</li> <li>■ 食事指導(「バイキング」で摂取エネルギーを知る 1回目) 各自がバイキング方式で選択した食事のエネルギー量や栄養素等量を測定します</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 運動処方と実技(家庭で簡単にできるストレッチ運動の指導と全員でこれを実施)</li> <li>■ 講話「減量効果の維持法」 リバウンドのリスクと減量を長続きする方法についての話</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 食事指導(「バイキング」で摂取エネルギーを知る 2回目)</li> <li>■ 食事調査回収と食事調査の聞き取り</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 最終の健康度チェック(検査項目は初回と同じ) (最終健康度チェックの後に個別で病院にてMRI撮影をおこなう)</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 結果報告(最終健康度チェックの全結果報告)</li> <li>■ 食事指導(食事調査の報告と個人指導)</li> <li>■ 終了のあいさつ</li> </ul>



講義の様子

※クリニック終了後も4ヶ月フォロー、12ヶ月フォローなど5年間は追跡検査が予定されています。