

2010 年度旭川ウェルビーイング・コンソーシアム連携公開講座

「メタボにチャレンジ！ピアグループによる取り組み」終了

7月14日から4回にわたり、新装した『HI・RO・BA』で実施しました「メタボにチャレンジ！ピアグループによる取り組み」が10月13日に終了しました。

本講座はメタボリックシンドロームの予防という同じ目的を持つ仲間（ピアグループ）が、お互いの力を活用し、ともに助け合い刺激し合いながら、より健康的なライフスタイルを獲得するためのセルフケア活動の促進を目指すものです。グループ討議を中心に、ミニレクチャー(5回)、実技(楽しくウォーキング)、ニュースレターの送付などを行い、受講者(10~12名)は健康管理シートを用いてご自分の体重や運動の記録を行いました。実施後のアンケートでは、グループ討議で他人の意見を聞くことで刺激になりご自分が立てた目標達成に効果的であった、また10名の方は期待したものが得られたと回答しています。

最後にご協力いただきました方々に深く感謝申し上げます。

(看護学科成人看護学：苫米地真弓、加藤千津子)

