



三重病院 肥満サマーキャンプ2023

三重病院
**Healthy
Camp 2023**

新型コロナウイルスにより中止されていた肥満ヘルシーキャンプが、2022年より再開されました。昨年度は少人数で再開し、本年度は13名参加とコロナ前の状況に、戻すことができました。参加者の皆さんは、学校や近くの病院から肥満度が高いため参加を勧められたり、自ら

自分の体形を心配し、参加してくれました。1泊2日のヘルシーキャンプの目的は、みなさんに、肥満であることによる体への影響、減量のために必要なことを学んで頂くこと。そして自宅に帰っても継続していくきっかけを作ることです。行程は以下の通りです。

検査

血液検査：肥満にかかわる値を評価します。

肝障害／高脂血症／糖尿病
などを評価します。

呼吸機能検査：肥満は喘息に関わるといわれています。

デュアルスキャン：内臓脂肪を測定します。

腹部CT：腹部の皮下脂肪を評価します。

※検査結果は保護者との問診時に説明いたします。



入院中の食事

昼食は、選べるランチとして、主食は米飯を計量し、盛り付けし、主菜・副菜・果物を数種類から、決められた品目を選択してバランスよく食べる、ということ学ぶ機会としました。さらに夕食は、夏野菜カレーを使って嫌いな野菜にも挑戦し、カロリーについても学んでもらいました。

話し合い、グループワーク

肥満という同じ悩みをもつ子供同士で悩みや、辛いことを話すことで共有し、肥満を克服するパワーにします。グループワークを通して考えを共有し、最初はよそよそしかったみんなも仲良く頑張れるようになっていました。

バレトン

バレエ経験がなくても気軽にできるエクササイズ。体育館で実際に体を動かして、たくさん汗をかきます。ご褒美にももらえるアイスは格別のお楽しみです。



学習

肥満について：肥満って増えてるの？
三重県は肥満が多い？なぜ太るの？
ゲーム？テレビ？運動不足？
放っておくとどんな病気になるの？
⇒糖尿病、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞、など

栄養について：適切な食事内容、カロリー

運動について：減量に効果的な運動、自宅でも楽しく行える運動

★自分のお子さんがなぜ太ったのかの原因を多方面から検討するいい機会になります。



こどもだけで頑張るのはとても大変。家族・保護者の協力が必要です。

集団生活

たった1泊2日という期間ではありますが、保護者と離れ、同世代だけで生活するだけでみなさん本当に成長します。会の最後には、自分で帰宅後の目標を立て、その後の生活をどう変えていけるかを考えてくれました。

今回、学んだことを実践し、健康的な規則正しい生活を送ることが重要です。

興味が出た方がいましたら、ぜひ来年参加してみてくださいね。コロナを経験し、外出が減り、体重が増えた、外遊びが減った、変わりたいなと思っているがどうしたらいいかわからない、そんな人にはぜひおすすめのカンパです。来年の開催が決まり次第、ご連絡をさせていただきますので、ご興味があれば、お近くの病院スタッフにお声掛けください。また、日常診療として、肥満の入院診療も行っています。数日～数週間の短期入院から1～3カ月の長期入院までご検討ください。

(三重病院 小児科/アレルギー科 山田 慎吾)



やまばとギャラリー 情報コーナー information



今回の作品は「お弁当」です。お弁当箱はお菓子などの空き箱を使い、おかずやご飯は包装紙や新聞紙などを再利用して作りました。お弁当の大きさやおかずの種類はさまざまで、どれも患者さんの個性が溢れた素敵な作品になりました。見ているとだんだんお腹が空いてきてもいいかも!? 是非、やまばとギャラリーへ足を運んでご覧ください。
(児童指導員 森 日奈子)