



三重病院



Healthy Camp

夏の子ども健康教室2025開催



7月25日(金)・26日(土)当院小児科病棟に宿泊する1泊2日 Healthy Campを開催しました。今年度は、県内の小中学生とその保護者14組が参加されました。

このHealthy Camp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。



1日目



開会式
(スタッフ自己紹介)

- ★血液・ディアルスキャン(内臓脂肪測定)・腹部CT(腹部皮下脂肪評価)の検査を受け、健康チェック。
- ★管理栄養士から食事について説明を受け「よく噛んで、ゆっくり食べる」を意識して、自分でメニューを選択する「えらべるランチ」
- ★隣接する特別支援学校に移動して運動。バレトン(フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を組み合わせたエクササイズ)インストラクターの指導で、しっかり運動。
- ★夕食は、サラダとドライカレー。
- ★夜は、「スヌーズレン」「みんなで語ろう会」「お楽しみ会」
- ★就寝 運動の効果ですぐにぐっすり夢の中。



昼食
(えらべるランチ)



採血



バレトン



運動遊び



2日目

- ★朝食前に、前日のバレトンを復習して、自宅でもできる運動を習得。
- ★夏休み中の生活改善の目標立案。
- ★閉会式、参加者がそれぞれ目標発表。
- ★午前中に解散し、帰宅。



保護者学習会

保護者対象の学習会では、疾患・栄養・運動について医師・管理栄養士・理学療法士から、説明があり、日頃のお子さんの生活習慣を見直すきっかけになっています。



最初は、不安そうだった子供たちも、一緒に活動することで会話や笑顔が増えていきました。参加後のアンケートは、「友達ができた。勉強になった。また参加したい。」と高評価でした。

来年度もHealthy Campは、開催予定ですので皆様のご参加お待ちしております。

当院は、隣接している特別支援学校に通学しながらの入院診療や、通院による外来診察が可能です。

お子さんの肥満が気になる保護者様はお気軽にお問い合わせください。(地域医療連携係長 岡 道代)