2026年7月24日･25日、三重病院主催の「ヘルシーキャンプ」を開催しました

ヘルシーキャンプは肥満傾向にあるお子さんを対象に、毎年夏休みを利用して1泊2日で開催しています。体重を減らすことだけでなく、健康的な生活習慣を身につけることを目的とし、保護者の方も一緒に参加し学んでいただく機会としています。

今年は、13名のお子さんとその保護者の皆様にご参加いただきました。参加したお子さんたちは初めて会うお友達と、一緒に検査やプログラムに取り組み、体のこと、栄養のこと、運動のことを学びました。

また、保護者の皆様には、医師による「肥満になることでの健康被害」「今から取り組む改善点」についての学習会や、管理栄養士による栄養･食事に関する学習会、理学療法士による運動療法についての学習会に参加していただきました。皆様、真剣に聴講されており関心の高さがうかがわれました。午後には保護者の皆様へ医師から検査結果の説明と、今後は外来でフォローをしていくことを説明しました。

緊張な面持ちで開会式に参加しました。
開会式の後はチームに分かれて各種検査や身体計測のミッション
スタートです!!



ミッションクリアした後は……お楽しみのランチタイム！
まずは、管理栄養士さんからの栄養の学習会後、カロリー計算された食事の説明を聞きながら自分でおかずを選び、白米は必要量を確認し、自分で盛り付けることができました。





午後からは、バレトンと運動遊びをしました。バレトンとはバレエ、ヨガ、フィットネスの要素を組み合わせた有酸素運動です。看護師、大学生のお兄さん、お姉さんとバレトン＆運動遊びで汗を流しました。





2日目は6：30の起床時間に集合して朝の体操も元気いっぱい。
朝ごはんを終えて荷物をまとめたら、夏休み中に頑張るチャレンジ目標を考えました。





閉会式では一人ずつ、チャレンジ目標を発表。
「よく噛んで食べます」「ゆっくり食べます」「宿題を頑張ります」と親御さんに宣言しました。
2日間、たくさんのことを学んで、みんな仲良くなりました。
「楽しかった人、手をあげて～」 全員が手を挙げてくれていました。

◎三重病院では毎年夏休みにヘルシーキャンプを開催しています。
5月よりホームページやインスタグラムでも案内させていただきます
ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

（地域医療連携室　中島　玲美）