

## 第2回栄養管理研修会 (管理栄養士・栄養士)

- 日 時 令和5年11月24日(金) 10:00~15:30
- 開催方法 ハイブリッド開催 (会場:岡山県医師会館 401会議室)
- 出席者 51病院58名、委員7名 (うち会場14名、委員6名)

### 講演 医療現場で活用する実践的コミュニケーション研修

講師 株式会社スーペリア 曾我 香織 代表取締役



コーチングは相手の目標を、質問やフィードバックにより主体的な気づきや行動を促しながら、自力で達成させるコミュニケーション手法である。コーチは、自己・他者理解を深め、自分のコミュニケーションを相手に合わせてチューニングすることが重要である。その方法の1つとして、ソーシャルスタイル理論によるタイプ分けがある。これは、コミュニケーションをとる上で大切にしている価値観を4つに分類したものであり、「ドライビング」は自分で判断したい、「アナリティカル」は正確でありたい、「エクスペリメンタル」は他者に影響を与えたい、「エミアブル」は他者と共感・調和したい、という特徴がある。

自分のコミュニケーションの特徴や癖を理解し、相手のスタイルに合わせてマネジメントすることで、議論が活性化しやすくなる、提案が通りやすくなる、相手が理解するまでに要する時間が短くなる、相手のモチベーションアップなどが期待できる。

研修では、グループワークを交えながら、具体的に実践できるよう理解を深めた。コーチングを取り入れることで、階層型組織に基づく「やらされ感」や「疲弊」から脱却し、フラットに一人ひとりが相互作用しあい、仕事を楽しんで最高のパフォーマンスを発揮できる組織を実現できる可能性がある。

### 講演 栄養士の視点から考える循環器疾患と栄養アセスメント

講師 社会医療法人近森会 近森病院 臨床栄養部 宮島 功 部長



内臓脂肪型肥満は動脈硬化を進行させて、高血圧、糖代謝異常、脂質代謝異常などを引き起こし、さらに動脈硬化を進行させて虚血性心疾患や脳卒中などの脳血管疾患をもたらす。

令和元年の「国民健康・栄養調査」では男性33.0%、女性22.3%が肥満である。しかし食習慣改善の意思については、肥満者の16%は「食習慣に問題がない」、39.3%は「関心がない・改善するつもりはない」と回答している。動脈硬化予防の食事として、○3食規則正しくとる ○腹八分とする ○就寝前2時間は摂取しない ○よく噛んで食べる ○まとめ食い、ながら食いを避ける ○薄味にする ○外食をできるだけ控えるなどが挙げられるが、これらを伝えるだけの栄養指導では、実際に食生

活を変えることは難しい。そこで栄養指導では、対話の中から対象者がどのような行動変容のステージなのかを見極める必要がある。

行動変容ステージモデルでは、人が行動を変える場合は「無関心期」→「関心期」→「準備期」→「実行期」→「維持期」の5つのステージを通ると考えられている。行動変容のステージをひとつでも先に進むには、対象者が今どのステージにいるかを把握し、それぞれのステージに合わせた働きかけが必要となる。症例を提示していただき、ステージを意識しながら栄養指導内容の検討を行った。

(栄養管理委員 松本英子)