令和５年１０月６日（金曜日）　【 10 月世話人定例会議にて 】
内部研修：管理栄養士による『精神科領域の栄養管理　統合失調症と栄養　』

◎2013 年～４大疾病から５大疾病へ（ガン、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病、精神疾患）
〇統合失調症とは
【・精神疾患のひとつ・脳内の神経伝達物質の異常・およそ１００人に１人の割合で発症
【・発症のきっかけ「遺伝的要因」「環境的要因」「ストレス脆弱性の形成」など
【・統合失調症のイメージ
〇統合失調症の治療
【◆治療の目標「リカバリー」　・リハビリ・精神療法・薬物療法
【・リカバリーとは「人生の意味を見いだしながら希望をもって自分らしく生きる過程」
【リカバリーのカギは食事と運動
〇身体的特徴
【・過栄養・肥満メタボリック症候群に要注意・糖尿病リスクの増大・薬の影響
〇食事面の特徴
【・過食・切迫的摂食・ファストフードの利用・菓子やソフトドリンクの摂取
〇食生活の改善
・朝食「生活改善の第一歩」
・食事の内容「バランス良く腹八分目」
・ビタミンミネラル「 葉酸　ビタミンＤ　亜鉛 」
・魚の油　アミノ酸「DHA/EPA　トリプトファン　チロシン　トチオニン」
・ソフトドリンク「清涼飲料水/コーヒー　飲みすぎ注意」
【・食生活７つのお約束

を学びました。参加者は、グループホーム職員スタッフ（１７名）相談員（１名）です。
グループホーム利用者の現状に適した実際の数字的データから説得力のある栄養学から学びました。
講義終了後には会場からの質疑が多くありました。普段の食事支援の疑問や生活改善への質問にも丁寧に対応していただいた内容でした。この研修で学び得たことを活かして、より良い支援に繋げていきます。管理栄養士さん、お忙しい中ご足労いただき、本当にありがとうございました。