

肥満教育入院のご案内

今回肥満を指摘されたことで『よし、やせるぞ！！』と決意された方もおられると思います。でも、どうすればいいのかわからずに困っているのではないのでしょうか？ 和泉市立総合医療センター小児科ではご家族のそんな思いのお手伝いをできるようにスタッフ一同お手伝いさせていただきます。良いきっかけになるように力を合わせて頑張りましょう！！

対象者：6歳～15歳までの小中学生

入院期間：4泊5日（原則、男女は別期間） **スケジュール：**別紙“入院中のスケジュール”の表をご参照ください。

実施期間：以下の5クール。希望者が2人に満たないクールは開催いたしません。

※ 運動指導のスタッフの人員が確保できないクールでは開催を見送ることもあります。

① 7月22日（月）～7月26日（金）	② 7月29日（月）～8月2日（金）
③ 8月5日（月）～8月9日（金）	④ 8月13日（火）～8月17日（土）
⑤ 8月19日（月）～8月23日（金）	↑(8/12が祝日のため)

申し込み方法：

和泉市立総合医療センター小児科を受診して入院に関する説明を受けてください。電話予約か当日受診が可能です。
詳しくは学校から配布される、別紙“令和元年度肥満診の実施について（お知らせ）”か、病院のホームページをご参照ください。電話で予約をとられる場合は“肥満教育入院希望”であることをお伝えください。

申し込み締め切り：①②は7月中旬ごろ、③④⑤は7月下旬ごろを予定しています。

入院日程・スケジュールは先着順ではなく、性別、年齢（近い年齢のほうと一緒に運動しやすい）、プログラムへの参加予定などを加味して、病院側で決定させていただきます。日程が決まり次第、病院からご家庭に連絡させていただく予定です。
具体的な内容は外来を受診していただいた際に説明させていただきます。

補足：

- ◇ 短期間で減量することが目的ではなく、肥満を解消するきっかけを学ぶことが目的です。
- ◇ 入院までに和泉市立総合医療センター小児科を受診していただくことが前提になります。
- ◇ **栄養指導（木曜日の午前予定）には必ず保護者の方も出席**していただくようお願いいたします。
（出席者は普段お子様の食事にかかわる機会がある方（祖父母など）であれば参加していただけます。）
- ◇ 運動指導・講義など保護者の方にもできれば出席していただきたいプログラムがあります。希望者が多い場合は、保護者の方がプログラムに出席可能なお子様を優先させていただきます。
- ◇ 希望者が多い場合は、はじめて入院される方を優先させていただきます。
- ◇ 年齢や性別などを考慮して入院期間を決めていますのでご希望の日程に添えないことがあります。
- ◇ **入院費用については受診時に説明いたします。**

入院中のスケジュール

時間	日課	月	火	水	木	金
6 : 00	起床					
7 : 30	ラジオ体操	---	○	○	○	○
8 : 00	朝食	---	○	○	○	○
9 : 00	お勉強	---	○	○	○	○
10 : 00	運動指導 / 栄養指導	10 : 00 入院 挨拶	運動指導 (90 分) 医師	運動指導 (90 分) 大体大	栄養指導 (保護者参加 必須)	入院で学んだことのおさらい (保護者も参加) 11 : 00 退院
12 : 00	昼食	○	○	○	○	
13 : 00	学習 or 運動	栄養指導 (栄養士)	運動指導 (13 : 30～) 運動療法士	栄養指導 (看護師)	運動指導 (90 分) 大体大	
14 : 00	運動指導	運動指導 (90 分) 大体大※		運動指導 (90 分) 大体大		
15 : 00	おやつ	○ 15 : 30	○	○ 15 : 30	○	
16 : 00	レクリエーション	○	○	○	○	
16 : 30	入浴	○	○	○	○	
18 : 00	夕食	○	○	○	○	
	おさらい (日記作成・その日の振り返りなど)	○	○	○	○	
21 : 00	就寝					

※大体大 … 本年度は大阪体育大学の大学院生の方々に運動指導を協力していただけることになりました！

- ◆ 木曜日の栄養指導（原則午前）の保護者参加は必須となります。
- ◆ 運動指導は、いずれか 1 つ（可能な方は複数参加可能です）は保護者も参加してお子様が頑張っている姿を応援してあげてください。
- ◆ 予定は目安ですので、参加者の状況などによって変更することがあります。