

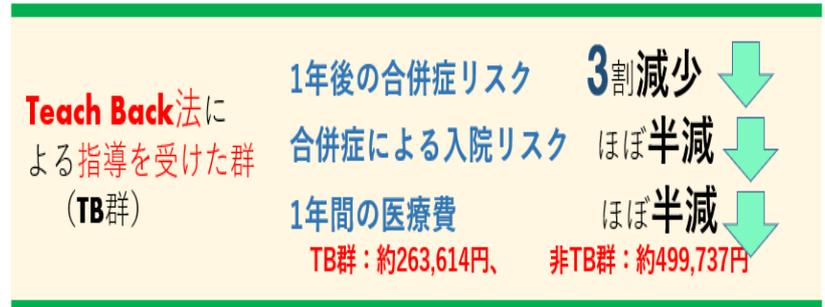
医師の説明を自分の言葉で説明できると、糖尿病の増悪リスク減少!?

糖尿病治療では、患者ご自身が、正しい知識を知り、行動を変え、好ましい生活習慣を身に着けることが、治療の重要なポイントです。今回は、医師の説明を理解深くすると、人は新しい行動をとりやすくなり、糖尿病の増悪が軽減することを明らかにした研究をご紹介します。

●Teach Back (ティーチバック) 法

Teach Back 法とは、患者が自分なりの言葉で、指導された内容を医療者に説明し返すことで、理解の程度を確認する方法です。アメリカの糖尿病患者 2901 人の内、Teach Back 法に

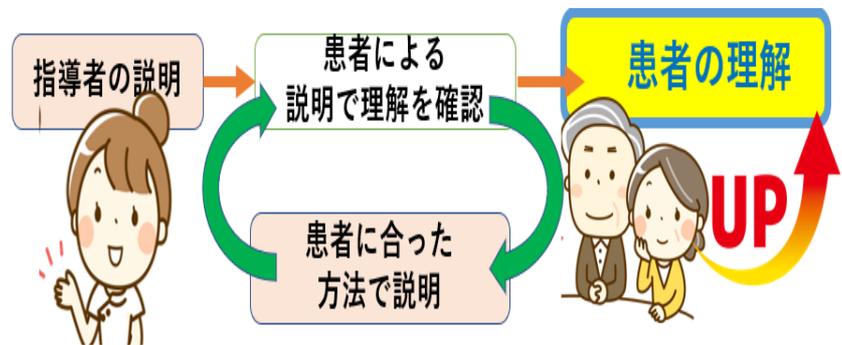
よる指導を受けた群 (TB 群: 805 人) と非 TB 群 (2096 人) を 1 年間追跡調査したところ、Teach Back 法による指導を受けた患者は、糖尿病の増悪が軽減していました (上図)



●Teach Back 法がなぜ良いのか? (右図)

人は物事を深く理解するほど、行動を起こしやすくなります。

Teach Back 法では、患者が『自分なりの言葉』で説明をすることで、自ずと指導内容を深く理解できるようになります。Teach Back 法のコツは、患者が『自分なりの言葉』で説明することです。実際に実践する場合、指導者が「今の説明内容をご家族に伝えるとしたら、どんなふうにお話しされますか?」と聞き、患者に指導内容を説明するように求めます。患者が自分の言葉で巧く表現できない場合、指導者が別の言い方でさらに説明をし、患者が自分の言葉で説明しようと試みる工程を、患者が「腑に落ちる」まで繰り返します。



●伝える技術で、利用者さまの行動 (眠れる遺伝子) をスイッチオンします。

弊社は利用者さまの眠れる遺伝子が『自ずと』スイッチオンすることを目指しています。私たちは、利用者さまが健康に必要な情報を深く理解し、自ら行動を変え、眠れる遺伝子をスイッチオンできるように、伝える技術を磨いて参ります。

(参考文献) Hong YR .et.al : Association of Patient-Provider Teach-Back Communication with Diabetic Outcomes: A Cohort Study. J Am Board Fam Med. 2020 33(6):903-912

ヘルスリテラシー 健康を決める力 http://www.healthliteracy.jp/comm/post_21.html



オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している体操教室です。老若男女どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です。

【効果バツグン！！ふくらはぎストレッチ】



体操教室の様子

QRコードを読み取り
ご視聴ください。

● ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？

簡単な体操ですので、当日LIVE配信、お気軽にご参加ください。QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R5年 **3** 月 **24** 日 (金)

開催時間：**14** 時 開始 (約45分間)

場所：お手持ちのスマホ・タブレット端末



こちらのQRコードから
当日、LIVE配信を視聴できます