

平成26年度
ひらめき☆ときめきサイエンス～ようこそ大学の研究室へ～KAKENHI
(研究成果の社会還元・普及事業)

実施報告書

HT26194

【プログラム名】生活習慣と健康～血流の不思議～



調理実習後の昼食

開催日：平成26年8月19日(火)

実施機関：和歌山県立医科大学
(実施場所) (保健看護学部)

実施代表者：内海みよ子
(所属・職名) (保健看護学部・教授)

受講生：中学生31名

関連URL：

【実施内容】

【受講生に分かりやすく研究成果を伝えるために、また受講生に自ら活発な活動をさせるためにプログラムを留意・工夫した点】

実習内容の理解ができるよう、最初の講義で心臓や血管、血流について基本的な説明をした後、食塩と生活習慣、食事や運動との関連について講義した。体験実習では受講生を5～6名のグループに分け、各グループの引率に学部生を配置、質問・相談を受けやすい態勢をとった。心音を自ら聴取し、心電図やエコーでは自ら被験者となり、自分自身の健康状態についてその場で説明を受けられるようにした。調理実習では受講生が調理するよう実施協力者は助言をするに止めた。



講義



実習1：心音・血圧



実習1：頸部エコー



実習1：手洗い



実習2：調理



実習3：PWV



実習3：心肺蘇生



まとめの話し合い

【当日のスケジュール】

8:40～ 9:00 受付
9:00～ 9:05 開講式(挨拶、オリエンテーション、科研費の説明)
9:05～ 9:50 講義「血流からわかる健康度」(講師：有田幹雄)
9:50～10:00 (休憩)
10:00～11:00 実習1「頸部エコー、手洗い、心音・血圧」
11:00～13:00 実習2「調理実習・昼食」
13:00～14:00 実習3「PWV、心電図、AED」
14:00～15:00 まとめ話し合い
15:00～15:30 ティータイム
15:30～16:00 修了式
16:00 終了・解散

【実習の様子】

・講義「血流からわかる健康度」 血流、血圧、食事、健康について基本的な説明を行った。

・実習1「頸部エコー、手洗い、心音・血圧」

頸部エコー:頸動脈の様子を観察した。手洗い:手洗いの方法を教示した。心音・血圧:聴診器を用いて心臓の音を聴き、血圧を測定した。

・実習2「調理実習」

和歌山産の梅を使った豚しゃぶそうめん、夏野菜盛りだくさんのスープ、ティータイム用にわらびもちを作った。また郷土料理として茶粥を提供した。

・実習3「PWV、心電図、AED」

PWV:(脈波伝播速度)を測定して、動脈硬化を早期発見できる検査、心電図の測定、AEDや心肺蘇生の実習を行った。

・まとめの話し合い

今回の講義・実習を通じて学んだことや感想、今後の生活における注意点などをグループ毎で話し合い、その結果を発表した。

【事務局との協力体制】

事務局が委託費の管理・執行、日本学術振興会との連絡調整などを担当、プログラムの実施に協力いただいた。また保健看護学部事務室スタッフが参加申し込みおよび問い合わせに対応した。

【広報活動】

実施代表者が和歌山市中学校校長会で開催案内し、協力を得て広報活動を行った。また各中学校養護教諭宛にも案内を送付し、参加募集活動を行った。また本学ホームページ、タウン誌にも募集案内を掲載した。

【安全体制】

調理実習を行うため包丁や火の扱い、また季節柄食中毒の対策など細心の注意を払った。グループに1名の担当学生を配置し、すぐに対応できる体制をとった。傷害保険に加入した。

【今後の発展性・問題】

今回で通算7度目のプログラム実施になるが、和歌山県発行の情報誌、タウン誌、本学ホームページに開催案内を掲載したところ県外を含め多数の応募があり、このプログラムの認知度が上がっているように感じた。アンケート結果からも多数の受講者が再度参加を希望しており、充実したプログラムを実施することができた。中・高校生のとことから生活習慣・健康に関心をもつようにするためにも、このプログラムを継続していくことに大きな意義があると考えられる。

【実施協力者】

有田幹雄	保健看護学部・教授
森岡郁晴	保健看護学部・教授
宮井信行	保健看護学部・教授
岩原昭彦	保健看護学部・准教授
田中景子	保健看護学部・助教

【実施協力者】 24 名

【事務担当者】 津村麻里子(事務局企画研究課・主事)