


整理番号	HT29050	分野	医歯薬	キーワード	生活習慣、糖尿病、予防
------	---------	----	-----	-------	-------------

研究機関名	秋田看護福祉大学					
プログラム名	生活習慣を見直して、糖尿病を予防しませんか！					
先生(代表者)	氏名 佐藤純子(さとうじゅんこ)秋田看護福祉大学・准教授					
自己紹介	<p>笑顔をたやさず、元気を！をモットーに看護師を目指す学生と多くの時間は楽しく、たまには怒り、時には一緒に泣いて過ごしています。趣味はイラストを書くことです。</p> <p>看護師としてたくさんの糖尿病の患者さんと出会い、少しでも糖尿病の患者さんを減らしたいと思うようになりました。</p> <p>大きな目標ですが、少しずつ頑張りたいと思っています。</p>					
開催日時・募集対象	平成 29年 8月 6日(日)	受講	小学5・6年生	募集	20名	
	平成 29年 11月 12日(日)	対象者	中学生	人数	20名	
集合場所・時間	秋田看護福祉大学 学生エントランス			(集合時間)	9時30分	
開催会場	秋田看護福祉大学 住所: 〒017-0046 秋田県大館市清水2丁目3-4 アクセスマップ URL: http://www.well.ac.jp					

内 容

【目的】

生活習慣病は、若い頃から悪い生活習慣を続けていくことで起きてくるとされます。中でも糖尿病は様々な生活習慣病の悪化や原因と関係があるといわれています。糖尿病は成人期や老年期に多く発症するため、若い世代には関心のうすい病気です。しかし、糖尿病を予防するためには早い段階からのよい生活習慣を実行することが大切です。そこでこのプログラムは、小学5・6年生、中学生を対象として糖尿病を知ってもらうこと、普段の生活習慣の改善点を見出してもらうことを目的としています。

【講義】

糖尿病とその合併症、糖尿病と生活習慣の関連について、写真やイラストなどを用い、わかりやすくお話しします。

【実験】

開会式終了後、ライフコーダーという万歩計のような機具を実際につけてもらい、キャンパスツアーや体育館で簡単なゲーム(鬼ごっこやダンスなど)を行ってもらいます。その後、ライフコーダーを回収し、それぞれの運動量、歩数、総消費量、運動強度を算出したものをみなさんに紙面でお渡しします。自分の行った運動量をお砂糖で測ってみます。また、普段良く飲んでいるジュース類に含まれる砂糖の量、おやつとして食べているお菓子の砂糖の量や脂質の量を、はかってみましょう。この実験を通して、自分の生活習慣の改善点を見出して見ましょう。

