

平成29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

HT29050 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！



開催日：平成29年8月6日(日)
平成29年11月12日(日)
実施機関：秋田看護福祉大学
(実施場所) 秋田看護福祉大学
実施代表者：佐藤純子
(所属・職名) (看護福祉学部看護学科・教授)
受講生：小学生23名、中学生13名
関連URL：<http://www.well.ac.jp>

【実施内容】

【小学5・6年生用プログラム(8月6日(日)に実施)】

小学生23名、保護者3名の計26名で実施した。

1. 受付(9:30～10:00)

事務職員と実施協力学生を受付に配置し、受付係と誘導係に分けて、会場への案内を実施した。案内板も活用した。

2. 開会式(10:00～10:30)

水木学部長のあいさつ、オリエンテーション、科研費についての説明を行った。

オリエンテーション時に参加者のグループ分け、グループの担当学生を発表し、参加者が担当学生を知る機会をつくった。グループでの活動を促した。実施者は同じポロシャツを着用し、何かあったときには声をかけるよう説明した。



3. 実験①ライフコーダーをつけてみよう！キャンパスツアーと軽い身体を動かすゲーム(10:30～11:15)

3～4名小学生に2～3名の実施協力学生および実施分担者を配置し、小グループでの活動を主体とし活動を行った。ライフコーダーの装着も実施担当者とグループの実施協力学生が補助し、特に装着で戸惑う参加者はいなかった。大学内を案内し、体育館では実施協力学生が企画した「しっぽおに」など、身体を動かすゲームを実施した。保護者の方の見守りの中、転倒や怪我などのトラブルもなく終了した。夏場の開催ということで熱中症防止のため、麦茶を準備し、運動後は水分補給を促した。体調を崩す参加者はいなかった。

4. 講義「糖尿病ってどんな病気かな？」(11:30～12:00)

生活習慣について説明し、不健康な生活習慣についてイラストを使って説明した。生活習慣と糖尿病の関係や糖尿病が悪化すると合併症が起こること、怖い病気ではあるが、健康的な生活習慣を継続することで予防することができること、食べる量と運動量のバランスをとることが大切であることをイラストや写真を交えながら説明した。若い世代で多く発症するペットボトル症候群について紹介し、暑いからといってジュースばかり飲む

のは良くないことを伝えた。良く食べる袋菓子やカップラーメンなどを手にし、その中に含まれているカロリー量や砂糖の量や脂肪の量を紹介した。参加者も驚いていたが、保護者のほうがカロリー量の多さに驚いた様子であった。小学生の参加者への予防行動として1. 食べてはいけないものはない2. バランスよく食べること、3. 野菜を多めに食べよう。最初に野菜から食べる。4. 腹八分目を心がけよう。5. 食べたなら運動するか、お手伝いをしよう。6. 運動習慣を身につけよう。7. 早食いはやめよう。良く噛んで食べよう。8. ながら食いや、だらだら食いや、ほいど食いは、やめよう。9. 7時間は眠ろう。夜中のゲームはNG、と呼びかけた。

5. 昼食・懇談会(12:00～13:15)

学生食堂へ移動し、昼食を食べた。昼食は大館市の名物でもある鶏めし弁当を、参加者を囲み、実施分担者、実施協力学生で楽しく食べた。参加者は、実施協力学生とゲームや会話を楽しんでいた。保護者の方も近くのテーブルで保護者同士の会話を楽しんでいた。

6. 実験②運動量と同じ砂糖の量をはかってみよう！ジュースとおやつの脂肪の量をはかってみよう！

(13:15～14:00)

ライフコーダーを解析し、個別の運動量や歩数、運動強度、総消費量を紙媒体で配布し、自分の運動量を砂糖に換算してもらった。それぞれが、自分の運動量を砂糖で量り、ナイロンの小袋に入れ持参させた。ほとんどの参加者が45分で100kCalほどを消費していた。その後、様々な清涼飲料水に含まれる砂糖の量をはかり、そのペットボトルの中に砂糖を入れ、清涼飲料水の中に含まれる砂糖の量を可視化した。スナック菓子を複数準備し、個々が選んだお菓子に含まれる砂糖の量や脂質の量を砂糖と粘土を使用し、可視化した。脂肪のフードモデルでその重さを実感し、驚いていた。



7. 閉会式・あいさつ・未来博士号授与式・記念撮影・アンケート用紙記入(14:15～15:00)

参加者一人ひとりに学部長から未来博士号の賞状が授与された。その後、全員で記念撮影を行い、アンケートに記入してもらい解散とした。保護者が来るまで、グループ担当の実施協力学生が、そばにいて、直接保護者に引渡し、安全の配慮に努めた。

休憩を挟み、トイレへの誘導も行った。

〔中学生用プログラム(11月12日(日)に実施)〕

中学生13名で実施した。

1. 受付(9:30～10:00)

事務職員と実施協力学生を受付に配置し、受付係と誘導係に分けて、会場への案内を実施した。案内板も活用した。

2. 開会式(10:00～10:30)

水木学部長のあいさつ、オリエンテーション、科研費についての説明を行った。

オリエンテーション時に参加者のグループ分け、グループの担当学生を発表し、参加者が担当学生を知

る機会をつくった。グループでの活動を促した。実施者は同じポロシャツを着用し、何かあったときには声をかけるよう説明した。

3. 実験①ライフコーダーをつけてみよう！ キャンパスツアーと軽い身体を動かすゲーム (10:30~11:15)

3~4名中学生に2~3名の実施協力学生および実施分担者を配置し、小グループでの活動を主体とし活動を行った。ライフコーダーの装着も実施担当者とグループの実施協力学生が補助した。大学内を案内し実施協力学生とともに大館市推奨の「はち君ダンス」「恋ダンス」をみんなで踊った。地元の中学校ですでに「はち君ダンス」は普及しているため、スムーズに踊ることができていた。また、大館市の協力の下、はち君の着ぐるみを借りることができたため、はち君の参加の下、ダンスも盛り上がることもできた。



また、大館市の協力の下、はち君の着ぐるみを借りることができたため、はち君の参加の下、ダンスも盛り上がることもできた。

4. 講義「糖尿病ってどんな病気かな？」(11:30~12:00)

生活習慣について説明し、不健康な生活習慣についてイラストを使って説明した。生活習慣と糖尿病の関係や糖尿病が悪化すると合併症が起こること、怖い病気ではあるが、健康的な生活習慣を継続することで予防



することができること、食べる量と運動量のバランスをとることが大切であることをイラストや写真を交えながら説明した。若い世代で多く発症するペットボトル症候群について紹介し、受験も控えている参加者も複数いたため、夜中にジュースばかり飲むのは良くないことを伝えた。睡眠不足も生活習慣病と関連があることを伝え、今後の学習の仕方についても考えてみることを勧めた。良く食べる袋菓子やカップラーメンなどを手にし、その中に含まれているカロリー量や砂糖の量や脂肪の量を紹介した。参加者も驚いていたが、保護者のほうがカロリー量の多さに驚いた様子であった。参加

者への予防行動として1. 食べてはいけないものはない2. バランスよく食べること、3. 野菜を多めに食べよう。最初に野菜から食べる。4. 腹八分目を心がけよう。5. 食べたらず運動するか、お手伝いをしよう。6. 運動習慣を身につけよう。7. 早食いはやめよう。良く噛んで食べよう。8. ながら食い、だらだら食い、ほいど食いは、やめよう。9. 7時間は眠ろう。夜中のゲームはNG、と呼びかけた。

5. 昼食・懇談会(12:00~13:15)

学生食堂へ移動し、昼食を食べた。昼食は大館市の名物でもある鶏めし弁当を、参加者を囲み、実施分担者、実施協力学生で楽しく食べた。参加者は、実施協力学生と会話を楽しんでいった

6. 実験②運動量と同じ砂糖の量をはかってみよう！ ジュースとおやつ脂肪の量をはかってみよう！

(13:15~14:00)

ライフコーダーを解析し、個別の運動量や歩数、運動強度、総消費量を紙媒体で配布し、自分の運動量を砂糖に換算してもらった。それぞれが、自分の運動量を砂糖で量り、ナイロンの小袋に入れ持参させた。ほとんどの参加者が45分で120kCalほどを消費していた。ダンスは思ったよりも歩数は伸びていないが、運動強度が高いということがわかった。その後、様々な清涼飲料水に含まれる砂糖の量をはかり、そのペットボトルの中に砂糖を入れ、清涼飲料水の中に含まれる砂糖の量を可視化した。スナック菓子を複数準備し、個々が選んだお菓子に含まれる砂糖の量や脂質の量を砂糖と粘土を使用し、可視化した。脂肪のフードモデルでその重さを実感し、驚いていた。



7. 閉会式・あいさつ・未来博士号授与式・記念撮影・アンケート用紙記入(14:15~15:00)

参加者一人ひとりに学部長から未来博士号の賞状が授与された。その後、全員で記念撮影を行い、アンケートに記入してもらい解散とした。保護者が来るまで、グループ担当の実施協力学生が、そばにいて、直接保護者に引渡し、安全の配慮に努めた。



【事務局との協力体制】

前もって実施分担者、実施協力者、事務局が集まり、準備段階から連絡・報告・相談を行い、それぞれの役割を明確化し役割分担を行った。事務局には特に、各書類の取りまとめ、発送、保管などの手続き、委託費の管理、収支報告書の作成、損害保険の契約など細かな業務をお願いした。

【広報活動】

- ・事務部広報係が大学のホームページに本事業の内容を掲載し、PRした。
- ・大館市教育委員会主催の公開授業時にも本事業についてのチラシを配布した。
- ・大館市の教育委員会の協力を得て、大館市内の小学校すべてにチラシを配布した。
- ・北秋田市、能代市、鹿角市、藤里町、小坂町の教育委員会に案内を送り、各小中学校へアナウンスを行った。

【安全性の確保】

参加者すべてに保険を適応させ、万が一に備えた。実施者及び実施協力学生の人数を多めに配置し、参加者に目を配り、安全性の担保に努めた。オリエンテーション時にアレルギーの有無や、非常口の確認などを行い、不測の事態に備えた。特に、小学生の参加者は、直接保護者に引渡し、安全の配慮に努めた。

【今後の発展性、課題】

若い世代に糖尿病の予防について伝えていくことで、少しでも良い生活習慣を身につけてもらい、糖尿病の発症を減少することが期待できるのではないかと思う。小学生用プログラムで迎えに来た保護者の方も途中から参加し、メモをとる姿もみられたことから子どもと一緒に生活習慣を考える機会になること、体験したことから学んだことを子どもから保護者に発信してもらうことで食生活や運動習慣の見直しを家族で考える機会になることを期待している。アンケートの結果から清涼飲料水の砂糖を含む量が多く、驚いた。今後、注意するという回答があった。また、おやつや脂肪の量については子どもよりも保護者のほうが気にしていた。

ていた。砂糖や脂質の量を可視化することで若い世代に対する糖尿病予防教育の充実を図りたい。本学の地域性で、このような催しを実施する機会が殆どないことから、小中学生たちからは、また来たいという声が聞かれた。今後も継続し、科学の楽しさを知ってもらいたい。

今後は参加者の嗜好に合わせた健康教育の内容になるよう、個別性も考えながら実施していきたい。

【実施分担者】

水木 暢子	看護福祉学部	看護学科・学部長、教授
畠山 禮子	看護福祉学部	看護学科・准教授
黒澤 繭子	看護福祉学部	看護学科・准教授
今野 修	看護福祉学部	看護学科・講師
小畑 千春	看護福祉学部	看護学科・講師
高山 新吾	看護福祉学部	看護学科・助教
伊藤 洋介	看護福祉学部	看護学科・助教

【実施協力者】 9 名

【事務担当者】

村岡孝伸 総務課・学務課・アソシエイト・マネジャー