

整理番号	HT30042	分野	医歯薬・生活	キーワード	生活習慣、糖尿病
------	---------	----	--------	-------	----------

研究機関名	秋田看護福祉大学				
プログラム名	食べる量と運動量のバランスを考えてみませんか！ -生活習慣病予防-				
先生(代表者)	佐藤 純子(さとう じゅんこ) 看護学科・教授				
自己紹介	<p>みなさん、こんにちは。私は、看護学の中の成人看護学を担当しています。中でも特に糖尿病の予防について勉強をしています。</p> <p>趣味はイラストを書くことです。似顔絵を描くことが得意です。学生時代は、よく先生の似顔絵をノートに書いていました。そんな自分が今、教員をやっていることが驚きです。</p>				
開催日時・募集対象	平成30年8月5日(日)	受講対象者	小学5・6年生	募集人数	
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)		
開催会場	秋田看護福祉大学 住所: 〒017-0045 秋田県大館市清水2丁目3-4 アクセスマップ URL: <a href="http://www.well.ac.jp">http://www.well.ac.jp</a>				

### 内 容

生活習慣病は、お年寄りや大人の病気だと思いかもしれません。しかし、生活習慣病は、子どもの頃からの生活習慣が影響しています。そこで本プログラムは、そこで本プログラムは小学高学年を対象に糖尿病やその他の生活習慣病について知ってもらうこと、自分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実施します。

《講義》生活習慣病について、得に糖尿病と生活習慣の関連性についてわかりやすくイラストを用いながらお話しします。

《実習》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つけてもらい、簡単な身体を動かすゲームやダンスを30分ほど行います。その後、ライフコーダーから、それぞれの運動量、歩数、総消費量を算出し、皆さんに配布します。

実際の自分の運動量に見合った、おさとうの量をはかってもらいます。また、普段良く食べると思われるお菓子、ジュースの砂糖の量、脂質の量をはかってみましょう。そして、自分の生活習慣の改善点を考えてみましょう。



スケジュール	持 ち 物
小学 5・6 年生プログラム・中学生プログラム 9:30～10:00 受付(学生エントランス) 10:00～10:30 開会式、あいさつ、オリエンテーション、科研費につ いて 10:30～11:15 実習①ライフコーダーをつけて軽いゲーム・ダンス 11:15～11:30 休憩 11:30～12:00 講義「生活習慣病を予防しよう?」(講師:佐藤純子) 12:00～13:15 昼食(大館名物 鶏めしを食べよう)、談話会 13:15～14:00 実験②運動量と同じさとうの量をはかってみよう! 普段のおやつやさとうの量と脂質の量もはかっ てみよう 14:00～15:00 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 15:00 解散	筆記用具 上履き 動きやすい服装で参加のこと
	特 記 事 項
	☆参加者の昼食は準備します。 ☆保護者の方も自由にご覧ください。ただし保護者の方の昼食 は準備できません。
	

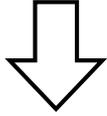
《お問合せ・お申込先》

所 属 ・ 氏 名 :	秋田看護福祉大学、事務部 総務課 武田知愛
住 所 :	秋田県大館市清水 2 丁目 3-4
T E L 番 号 :	0186-45-1717
F A X 番 号 :	0186-43-6711
E - m a i l :	soumu@well.ac.jp
申 込 締 切 日 :	平成30年 7月 27 日(金)

※当プログラムは先着順にて受付を行います。

《プログラムと関係する先生(代表者)の科研費》

研究代表者	研究期間	研究種目	課題番号	研究課題名
佐藤純子	H21-23	基盤研究 C	21592871	青年期における糖尿病一次予防に 対する介入研究



★この科研費について、さらに詳しく知りたい方は、下記をクリック！

<http://kaken.nii.ac.jp/>

※国立情報学研究所の科研費データベースへリンクします。