

地域における健康教育の試み

—下庄健康スクールの実施—

川崎医療短期大学 栄養科 医療秘書科*

難波 三郎 藤井 俊子 守田 哲朗 *中島 行正

(昭和63年 8月23日受理)

An Experiment of Health Education in Local Society —Implementation of Shimosho Health School—

Saburo NANBA, Toshiko FUJII, Tetsuro MORITA
and Yukimasa NAKASHIMA*

Department of Nutrition, Department of Medical Secretarial Science
Kawasaki College of Allied Health Professions
Kurashiki, Okayama 701-01 Japan
(Received on Aug. 23, 1988)*

Key words : 公衆栄養, 健康教育, 健康教室, 健康学習

概 要

川崎医療短期大学栄養科学外実習の一項目である公衆栄養実習の一環として下庄健康スクールを実施した。

目的は、栄養科学生には地域住民に対して行う保健栄養教育の実際を体験させ、地域住民には健康生活を送るために必要な知識と技術を学ぶ学習会の支援を行う、の2点である。

下庄健康スクールは、昭和61年9月から昭和62年7月まで下庄公民館で10回の講座が開かれ、病院実習学生の公衆栄養実習グループによって準備、研究、発表、事後処理まで行われた。

毎回の講座にはテーマを設けて学生たちに発表させるほか、テーマに関連した講演、サイコロメニュー診断¹⁾、栄養教室受講者の発表、栄養にかかわる歌の練習、岡山県民健康体操の演技と全員での実施等の行事を行った。アンケートによると、受講者は学生の努力を高く評価し、好感をもって受け入れていることがわかった。又、学生自身は社会活動を経験したことによって自信を持ち充実感を味わった様子がうかがえた。

1. はじめに

公衆栄養実習は、川崎医科大学附属病院公衆衛生部で4週間にわたり、人間ドック、集団検診、各種検査、健康教育等の見学、実習、研究発表などが行われる。その中で異色なのが、地域住民を対象とした健康スクールである。1期生は松島公民館²⁾、2期生は二子公民館、3期生は下庄公民館でそれぞれ1年間、健康スクールを行った。

今回は、下庄公民館で実施した下庄健康スクールに若干の考察を加えて報告する。

2. 下庄健康スクールの実施と結果

愛育委員³⁾4人を中心として下庄地区全体から17人の運営委員を選出した。最初の運営委員会では、下庄健康スクール要項とこの事業の趣旨を理解してもらうことを中心とし、4人の愛育委員が4地区に分けて分担し、他の委員は協力して自主運営をすることとした。これを受けて運営委員長名の案内状を作成し、約250世帯へ漏れなく配布して申込みを受け付けた。成功・不成功は、この内容と申し込みのやり方にかかっているといえる。ちなみに案内状の一部に次

のような一文がある。即ち、「——おさそい——」この健康スクールは昭和59年9月から1年間は松島公民館で、昭和60年9月から1年間は二子公民館で、それぞれ開かれ、7回以上出席した方には修了証書が授与されています。第3回目として計画されているのが、この下庄健康スクールです。健康は自分に贈ることができる最高のプレゼントです。この機会に楽しく健康学習をしましょう。」という言葉である。つまり、自分の健康は自分でつくる。そのための学習⁴⁾をしようという呼びかけである。案内に応じた者は73人であった。

定例運営委員会は、開講日の2週間前に開くこととし、これには学生もメンバーとして参加した。

学生の研究テーマは、学生グループで協議して作成し、運営委員会で決定した。下庄健康スクールを研究発表の場とし学生たちは、約3週間をかけて、他の実習と平行して研究と媒体の作成に努力した。

1) 下庄健康スクールの実施

下庄公民館を会場として開かれた下庄健康スクールの開催状況は表1のとおりであり、第10回目には川崎医科大学現代医学教育博物館を会場とし、特別講演会と修了式が行われた。なお、

この10回の中で試食を行ったのは第1回目の子供の健康と食事および第8回目の貧血とその予防についてであった。以下、第8回目の講座をモデルにして実施状況を述べる。

(1) 当日までの準備

学生は、運営委員会で決定されたプログラムにより調査、研究、練習を繰り返しながら実施に向けて準備を進めた。その経過を表2に示した。今回のテーマは「貧血とその予防」であるから、学生たちは貧血についての基礎学習からやり直し、分担項目については調和を保ちながら責任をもって

表1 下庄健康スクール実施状況

昭和61年9月～62年7月

回数	実施日(曜)	テ　　マ	受講者
1	9月24日(水)	子供の健康と食事	61人
2	10月22日(水)	歯の病気とその予防	56
3	11月21日(水)	成人の健康と食事	51
4	12月17日(水)	肥　　満	45
5	2月4日(水)	高血圧とその予防	46
6	3月4日(水)	循環器疾患とその予防	41
7	4月15日(水)	糖尿病とその予防	41
8	5月20日(水)	貧血とその予防	36
9	6月17日(水)	老年期をすこやかに	43
10	7月15日(水)	生涯を通しての健康づくり	45

表2 第8回下庄健康スクール準備の経過

昭和62年4月20日～5月22日

	月	火	水	木	金
第1週	オリエンテーション	資料集取	企画会議	分担研究	検討会
第2週	運営委員会	院外調査	(祝日)	テキスト編集	原稿の修正
第3週	体操の練習	メディア修正	衛生教育	血圧測定練習	テキスト印刷
第4週	歌の練習	リハーサル	下庄健康スクール実施	記録の整理	反省会

(注) この作業は所定の他の実習と平行して行われた。

中間の1週間はゴールデンウィークのため実習は中断した。

表3 例としての第8回下庄健康スクールプログラム

と き：昭和62年 5月20日(水)		
ところ：倉敷市・下庄公民館		
9:00	■ 受付, 体重・血圧測定	
9:30	■ 開会の挨拶	副運営委員長 岩槻 茂子
	■ 実習学生による発表・テーマ「貧血とその予防」	
	1. 貧血の概要	岡本 佳子
	2. 貧血の原因と種類	風早 淳子
	3. 貧血の症状と検査	岡部奈緒子
	4. 貧血の治療法	岡田 佳子
	5. 貧血の予防	岡本 昌美
10:00	■ レバー料理の試食とその作り方について	岡田 佳子
10:30	■ 講演「貧血についての誤った理解」	
	川崎医科大学附属病院 栄養部長 難波 三郎	
	■ 栄養教室伝達	滝本 早苗
11:00	■ Gさんのサイコロメニュー診断	受講者・実習学生
	■ 質疑・懇談	
	■ みんなで歌おう「栄養の歌」	
	「岡山県民愛唱歌・みんなの心に」	
	■ アンケート記入	
	■ 岡山県民健康体操	
11:30	■ 閉会の挨拶	副運営委員長 小松原寿美枝
	■ ゲートボール親善試合	老人クラブ喜楽会対実習学生
12:00	■ 終 了	

完成に努力した。テキスト等媒体作成のほかにも、血圧測定、サイコロメニュー診断、歌、体操、レクリエーションもあり、又、他の実習と平行して取り組まねばならないので実習日程はかなりハードなものであった。

(2) 当日のプログラムと実施状況

第8回下庄健康スクールは、昭和62年5月20日、下庄公民館で表3のプログラムにより進められた。

朝8時30分頃、会場へ到着した学生たちは運営委員とともに会場設営を行う。9時からは、運営委員は受付、体重測定をし、学生は血圧測定を行う。9時30分になると運営委員長の挨拶によって講座が始まる。学生の発表は図1のように自作のテキスト

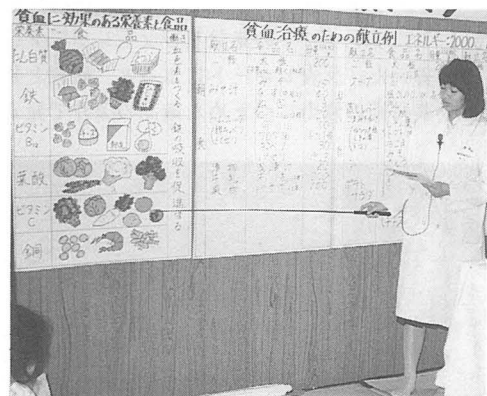


図1 実習学生の研究発表

等媒体を使って1人5分程度で行われる。続いて学生たちの作ったレバー料理について説明し、受講者全員による試食が始まる(図2)。学生たちの発表が終わったところで

著者が約30分程度、学生たちの発表を補う形で講演をした。

次に、栄養教室⁵⁾伝達であるが、これは栄養委員養成講座として岡山県と倉敷市が共催で下庄地区で栄養教室が開かれており、下庄地区から代表で受講している3人のうち1人が家庭料理について発表した。

サイコロメニュー診断では、今回は受講者のGさんから献立を学生があずかり診断表に書き替えて「6つの基礎食品⁶⁾」と「食品の栄養3色分類」に照らして、サイコロの6つの面と3つの色分けによって採点をし、更に1日の食品バランスを点検しようというものであるが、ここでは受講者が診断をし、学生たちが援助する形で行われた(図3)。

みんなで歌おうは、栄養学の先覚者佐伯矩⁷⁾作詞・楠見恩三郎作曲「栄養の歌」と岡山県郷土文化財団選定、山本恵三子作詞・小林亜星作曲「岡山県民愛唱歌・みんなの心に」であった。運動・レクリエーションは、岡山県民愛唱歌に振り付けをした「岡山県民健康体操」を館外の広場で学生たちがリードする形で全員が行った(図4)。続いて、老人クラブ喜楽会チームと学生チームがゲートボールの親善試合を行い、すべての行事が終了した。

(3) アンケート結果

終了後、直ちに学生たちは附属病院に帰り、アンケートの集計及び反省レポートを書いた。反省レポートによると、研究と発表技術の修得につとめた最高の条件で発表



図2 レバー料理の試食



図3 サイコロメニュー診断の演習



図4 岡山県民健康体操の演技

する意気込みで臨んだが、まだ、未熟であったと、かなり厳しく自己反省をしていた。続いて指導者を交えて反省会を行うのであるが、今回の受講者のアンケート集計結果は表4のとおりであった。即ち、行事内容については「大変よかった」および「よかった」が殆んどを占めていて受講者にほぼ満足を与え、学生たちの努力が報われていたように思われた。特にレバー料理については大変好評を得た。

自由意見では、何れも学生の発表態度や内容について、その努力を評価するものが多く見られた。そのほかでは、今回の出席者は10回中最低の36人であったので受講者自身が残念がっていた。

(4) 受講者の状況

受講申込者は表1に示すように73人であったが、各回の出席人員は、1回目61人、

表4 第8回下庄健康スクールアンケート結果

(出席者36人, 全員回答)

	行 事 区 分	たいへん よかった	よかった	普 通	よく なかった	悪かった
全 体 の 行 事	体重・血圧測定	14	17	5	0	0
	実習学生 の発表	貧血の概要	17	16	3	0
		貧血の原因と種類	17	17	2	0
		貧血の症状と検査	18	16	2	0
		貧血の治療法	19	15	2	0
		貧血の予防	24	12	0	0
		レバー料理の試食	33	2	1	0
	講演「貧血についての誤った理解」	22	13	1	0	0
	栄養教室受講者の伝達	20	15	1	0	0
	サイコロメニュー診断	15	19	2	0	0
	みんなで歌おう	10	17	4	5	0
	全体的には	12	19	5	0	0
レ バ ー 料 理 試 食	おいしかった……15人	とてもよかった……6人	勉強になった……1人			
	実行したい……11人	レバー料理を 見直した……5人	又試食が あるとよい……1人			
	臭みはなかった……7人	変った料理が 習えた……3人	ケチャップ煮の レバーが硬い……1人			
	大変よかった……6人	試食があつて よかった……2人				
感 想 ・ 意 見	学生の発表が落ち着いてよくできた……	3人				
	学生の発表に大きい図表を使っていたので大変よかった……	3人				
	学生が積極的に取り組んでいるのがよくわかる……	2人				
	毎回だんだん内容がよくなっているのがわかる……	2人				
	話の内容がよくわかった……	2人				
	参加者の少ないのが残念……	2人				
	学生が堂々と発表していた……	1人				
	これから頑張つて……	1人				
	バラエティーに富んでいた……	1人				
	運営は今のままでよい……	1人				
	サイコロメニューの□と□の区別を示してほしい……	1人				

2回目56人, 3回目51人, 4回目45人, 5回目46人, 6回目41人, 7回目41人, 8回目36人, 9回目43人, 10回目45人であり, 4回目までは減少し続け, 5回目以降はほぼ安定していた。

出席回数別人員をみると0が3人, 1回が7人, 2回が5人, 3回が4人, 4回が2人, 5回が5人, 6回が5人, 7回が6人, 8回が9人, 9回が13人, 10回が14人であった。3回以下が19人いたが, これらの人たちは近所の顔色を見ながら義理で申し込んだのかも知れない。反面, 7回以上

の出席者が42人に達し, これらの人たちには修了式において運営委員長から修了証書が授与され, 修了者は, そのことを誇りに思っているようであった。

3. 考 察

公衆栄養学は, 教室で行う基礎学習のほかに相当時間数の体験学習がないと, 栄養士になった場合, 社会のニーズに応え難い。このことからみると, 地域住民を対象として健康スクールを企画から実施, 評価まで栄養科学生に経験させることは極めて有効な教育手段であると考え

られる。

学生たちは4週間の公衆栄養実習を計画に従って行うことにより自主性をもって、内発的動機づけの原理を理解し、行動するようになり、石川⁹⁾が指摘しているように意欲的に学習をするという考えを引き出す方が遥かに教育効果があがるのは確かである。しかも、学生にも体験学習として取り組ませることによって相乗効果が期待できる。また、この学習活動は、マスコミにより内容をPRすることにより、更にその効果を増幅させることができたと考えられる。

これからの高齢化社会に一番重要なことは住民一人ひとりが健康について理解を深めて自分の健康は自分でつくる思想を持つことである。下庄地区の住民が学習の機会としてこのような健康スクールを活用することは極めて賢明な方法である。

健康指導は、食事だけでなく、運動、ストレスの軽減等が重要であるとされている¹⁰⁾。われわれの指導した健康スクールに歌や体操、時々ゲートボールを加えていることは、このような目的に合致するものと考えられる。

しかしながら長い間、培った生活習慣は良くも悪くも変えることは極めて困難であるため健康スクール修了後もフォローアップすることによって効果をより確実なものにすることが必要である。

われわれは過去¹¹⁾および今回の健康教育の経験を生かして地域および学生の健康学習を支援することにより、岡山県における栄養改善の地区組織活動⁵⁾の活性化のためにも貢献することができていると考えている。

4. ま と め

栄養科学生が公衆栄養実習の一部として、下庄地区で10回の健康スクールを開いた。

講座のテーマは、①子供の健康と食事、②歯の病気とその予防、③成人の健康と食事、④肥満、⑤高血圧とその予防、⑥循環器疾患とその予防、⑦糖尿病とその予防、⑧貧血とその予防、⑨老年期をすこやかに、⑩生涯を通しての健康づくり、であった。

1回の講座は、午前9時から11時30分まで行

われた。

9回目までは、下庄公民館で、最後の10回目は、川崎医科大学現代医学教育博物館で特別講演と修了式を加味して行った。

7回以上出席した42人に運営委員長から修了証書が授与された。

このような健康教育の場合は、学生に対しても地域の住民にとっても価値のあるものと考えられる。

謝 辞

この稿を終えるに当たり、下庄健康スクール運営委員、わけても愛育委員の協力に対し深く感謝いたします。

この教育研究は、日本私学振興財団の特別補助金により援助を受けたので謝意を表します。

参 考 文 献

- 1) 難波三郎，他：栄養教育媒体としての「サイコロメニュー」の試み，第33回日本栄養改善学会講演集，日本栄養改善学会，204～205（1986）
- 2) 難波三郎，他：公衆栄養実習における健康スクールの試みと考察，川崎医療短期大学紀要，第5号，7～13（1985）
- 3) 岡山県：愛育委員の任務・性格・心得，愛育委員手帳，14～15（1988）
- 4) 波多野諄余夫，他：学習者中心の教育，知的好奇心，中央公論社，東京，133～154，185～190（1988）
- 5) 西崎富江：岡山県栄養改善協議会の活動，公衆衛生，52(7)，29～31（1988）
- 6) 厚生省公衆衛生局：栄養教育としての「6つの基礎食品」の普及について，栄養関係法規類集，新日本法規，東京，69～71（1988）
- 7) 佐伯芳子：矩の突然の帰国，栄養学者佐伯矩伝，玄同社，東京，9～18（1986）
- 8) 苔米地孝之助，他：地域公衆栄養活動のすすめ方，要説公衆栄養，第一出版，東京，222～227（1986）
- 9) 石川雄一：健康教育から健康学習へ，公衆衛生，52(3)，63～68（1988）
- 10) 埋忠洋一：行動変容をめざした健康教育，健康管理，産業健康管理研究会，東京，(371) 15～22（1985）
- 11) 中島行正，他：医療短期大学栄養科学生の公衆栄養実習指導の経験，医学教育，17(5)，307（1986）