

M3 医療概論Ⅲ

「地域ヘルスプロモーション」シラバス補冊 (健康教育企画実習・地域健康教育実習)

実習ガイドライン

Ver. 1.4 (2023/7/10)

2023 年 7 月

2021 年度入学 第 48 回生用
2022 年編入学 編入学 22 回生用

目次

1. コースの概要.....	4
2. コースの到達目標.....	4
3. 開講スケジュール.....	4
4. 学習コース.....	4
5. フェーズごとの学習の流れ.....	5
6. 成績評価.....	6
7. その他注意事項.....	6
8. 実習期間中の問い合わせ先.....	6
9. 各学習コースの概要.....	8
テーマ1【地域住民が主体的に取り組む循環器病予防の体制作り】.....	8
テーマ2【アルコール指導】.....	11
テーマ3【フレイル:高齢者】.....	13
テーマ4【栄養指導・運動指導】.....	16
テーマ5【幼児の口腔機能育成】.....	18

テーマ6【離乳食指導】.....20

M3 医療概論Ⅲ「地域ヘルスプロモーション」

Coordinator :筑波大学総合診療 前野 哲博/孫 瑜/新田千枝

★オリエンテーション開催日時・場所→2023年7月4日(火)3限 @臨床講義室B 担当教員:孫、新田
★変更する可能性のある予定(教室の場所や集合時間等)は、manabaのコンテンツで随時配信します。

1. コースの概要

本コースでは、地域の現場で「ひとびとの健康を守る」役割を効果的に学ぶため、実際に地域や学校で開催される健康教室を自ら企画・実施し、地域の特性を十分に考慮した予防医学・健康教育の重要性を知り、それを地域で効果的に実践するための技能を身につけることが狙いである。

2. コースの到達目標

- 1) 予防医学・健康教育の重要性を説明できる。
- 2) 地域の特徴を把握し、地域における人々の生活をイメージしながら、健康教室を企画する。
- 3) 茨城県内の地域・学校において、参加者とコミュニケーションをはかり、その特性にあわせた健康教室を実施する。

3. 開講スケジュール

「地域ヘルスプロモーション」は下記、4つの段階(フェーズ)から構成されている。

- Phase 1 「全員共通：全体講義シリーズ」 実施日：2023/7/4(火)～7/5(水)
Phase 2 「学習コース別：健康教育企画実習」 実施日：2023/7/11(火)～7/13(木) (通称：夏実習)
Phase 3 「全員参加：学内発表会」 実施日：2023/7/14(金) ※時間帯 10：10～12：30
Phase 4 「学習コース別：地域健康教育実習」(通称：秋実習)

実施日：各学習コースによって異なる。2023年9月～2024年1月を予定

※参照：医学類 WEB 時間割 <https://www.md.tsukuba.ac.jp/mdtt/>

4. 学習コース

受講生は、下記6つの学習コースのうち1つを選択し、コースごとに設定された健康教育企画実習(夏実習)および地域健康教育実習(秋実習)に参加する。

※テーマ1【循環器予防】およびテーマ3【フレイル】は夏実習に、地域健康教育実習を含むため、秋実習は開催しない。

◆学習コースのテーマおよびコーディネーター教員一覧◆

テーマ1【地域住民が主体的に取り組む循環器病予防の体制作り】

高田 彰先生 (介護老人保健施設セントラルゆうあい)

テーマ2【アルコール指導】

吉本 尚先生（筑波大学医学医療系地域総合診療医学）

テーマ3【フレイル】

阪本 直人先生（筑波大学医学医療系地域医療教育学）・稲葉 崇先生(同地域総合診療医学)

テーマ4【栄養指導・運動指導】

小室 秀子先生（総合健康企画ヴィヴァン）

テーマ5【幼児の口腔機能育成】


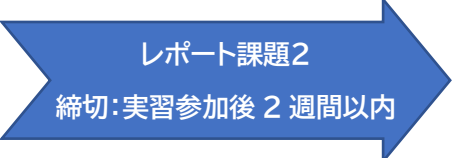
大久保 純子先生（大久保歯科医院）

テーマ6【離乳食指導】

平山 麻理子先生（筑波研究学園専門学校こども未来学科）

5. フェーズごとの学習の流れ

フェーズ	内容	開講時期
Phase1 全員共通 全体講義シリーズ1～3	<p>◆全体講義シリーズ1, 2→オンデマンド動画を各自視聴する。 内容:6つの学習コースのコーディネーター教員による、テーマに関する概説講義。全講義の視聴が必須。</p> <p>◆全体講義シリーズ3→<u>対面リアル</u> 講師：川田尚吾（iKIGAI） キーワード：ヘルスプロモーション、健康の概念、ポジティブヘルス</p>	<p>7/4(火):4限～5限に各自動画視聴</p> <p>7/5(水):5限 教室:臨床講義室 B</p>
<p>コース希望調査 締切:7/6(木)17:00</p> <p>6つの学習コースのうち、学びたいテーマを第1希望～第7希望まで選択 manaba アンケート「地域ヘルスプロモーション 希望調査」にて各自提出</p> <p>※学習コース及びグループは公平性を担保した形で振り分けます。希望調査を未提出の場合は、自動的に振り分けます。 ※秋実習の内容や日程を考慮して、参加可能なコースを各自選択すること。</p> <p>【重要】学習コースの決定通知:7/11(月)16:00までにmanaba コースニュースで配信、各自要確認! 学習コースによって、7/12(火)の集合場所、時間が異なります。</p> <p>レポート課題1 締切:7/14(金)13:00</p> <p>全体講義シリーズの感想(形式指定あり、分量 A4×1 枚) 提出方法:manaba レポート機能にて提出(各自)</p>		
Phase2 学習コース別 健康教育企画実習	<p>各コースに分かれ、講義・グループ学習を行う。さらにグループ毎に地域の対象者に向けた健康教室の企画・準備をする。</p> <p>※テーマ1【循環器予防】とテーマ3【フレイル】は地域健康教育実習あり。詳細は各コース紹介ペー</p>	<p>7/11(火) 7/12(水) 7/13(木) 合計3日間で実施</p> <p>※注意※ この3日間は、 集合時間や場所が各コー</p>

	ジを参照。	スで異なるため、各コースの教員の指示に従うこと。
Phase3 全員参加 学内発表会	テーマ1【循環器予防】コースの学生の発表を聴講  発表に対するリアクションを授業内で提出(各自)	7/14(金)2～3限 2つの教室に分かれる 教室:4A203, 4A204
Phase4 学習コース別 秋の地域健康教育実習	健康教育企画実習(夏実習)で準備した内容に基づき、実際に、地域に出かけて、対象者に健康教育を行う。 ★重要★ 夏実習・秋実習にやむを得ず出席できない場合は、 担当教員:孫 sunyu@md.tsukuba.ac.jp まで必ず連絡すること。	9月～1月のいずれか1日に参加。 各コースで日程・場所が異なるため、各コース紹介ページを参照。
 <p>課題内容:地域健康教育実習に参加した結果学んだ内容および自身の考えについて述べる。指定様式あり。 提出方法:manabaレポート機能</p> <p>提出日:実習参加日+14日の午前0時までの期間に提出(各自) 例:実習参加日7/13の場合、7/27の午前0時が締切</p>		

6. 成績評価

実習の態度、および提出されたレポートで評価します。提出するもの(各自提出)は下記の通りです。各種レポートの提出のない場合はD評価になります。また、正当な理由がなく、提出が遅れた場合にも減点になりますので、各自日程を確認して取り組んでください。

提出物	様式	提出期限(厳守)	提出先
レポート課題1	規定の様式をmanabaレポートにアップ。各自でダウンロード。規定の様式以外での提出は不可。	7/14(金) 13:00 まで	manabaレポート機能
レポート課題2		実習参加日から2週間以内	

7. その他注意事項

- *実習期間中の移動は、できるだけ公共交通機関を使うようにしましょう。
- *交通費は学生各自自己負担となります。
- *学外実習では、TPOに合わせた服装やメイクを心掛け、実習先に失礼のないようにしましょう。

8. 実習期間中の問い合わせ先

新田千枝 Chie Nitta (地域総合診療医学)

孫 瑜 Yu SUN (地域医療教育学)

9. 各学習コースの概要

テーマ1【地域住民が主体的に取り組む循環器病予防の体制作り】

担当地域コーディネーター：高田彰(介護老人保健施設 セントラルふれあい 施設長)
 学内での活動場所：臨床講義室 B(7/13のみ)

1. 健康教育企画実習の目標

循環器病予防の重要性と必要性を理解する。

循環器病予防における「減塩」の重要性と必要性を理解する。

地域住民による主体的な予防活動の重要性と必要性を理解する。

保健師と栄養師が地域における健康増進・予防活動に果たす役割を理解する。

住民による自主的な活動の1つとして、食生活改善推進員協議会の役割を理解する。

循環器病予防に必要な啓発的教材を作成できる。

地域住民に対する循環器病予防に関する啓発的活動を実施することができる。

わが国における健康政策の策定、実施、評価のプロセスを知る。

2. 定員とグループ分け (16名×2グループ、定員32名)

1-A 16名 (7/11: 特定健診会場見学 7/12: 調理実習)

1-B 16名 (7/11: 調理実習 7/12: 特定健診会場見学)

※10時から実習開始となりますので、火曜1限の関連科目と水曜1限の専門外国語/基礎科目履修者は他のコースを選択してください。



3. 健康教育企画実習 (夏実習時間割)

※実際の実施時間は、時間割とは異なるスケジュールで進行することがあります。

詳細な集合・解散時刻は、本ガイドおよび担当地域コーディネーターの指示に従うこと。

	時刻	7/11(火)	7/12(水)	7/13(木)
1限	8:40~9:55	関連科目	専門外国語/基礎科目	
2限	10:10~11:25	取手市実習	取手市実習	学内(教室:臨床講義室 B) <学内発表会準備> 8班に分かれて発表資料を作成
3限	12:15~13:30	1-A: 特定健診会場見学	1-A: 調理実習	
4限	13:45~15:00	1-B: 調理実習	1-B: 特定健診会場見学	
5限	15:15~16:30			

取手市実習のご案内

①特定健診会場見学

集合場所 取手市役所（取手庁舎）正面玄関前に10時集合

（7/11：1-Aグループ、7/12：1-Bグループ）

時間	内容	場所	
10:00～ 10:30～	取手市の健康づくりについて 保健センター（保健師）の業務について 高田先生の講義 「健康日本 21（第三次）等の動き」	11日 市役所3階 301会議室	12日 福祉交流センター2階 AB会議室
11:00～ 12:00頃	特定健診実施会場の見学	福祉交流センター1階	

②調理実習

集合場所 取手ウェルネスプラザ2階キッチンスタジオ前に10時集合

（7/11：1-Bグループ、7/12：1-Aグループ）

食生活改善推進員普及事業「全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト事業」

時間	内容	場所
10:00～ 10:30～	到着したら、随時「受講前アンケート」記入 スタッフ自己紹介	2階 キッチンスタジオ
	食生活改善推進員の活動内容について・・・会長より 減塩・食生活についての講義・・・管理栄養士より	
11:30～	調理実習開始	
13:00～	試食	
14:00～	片付け終了、「受講後アンケート」記入 学生からひとこと	

持ち物：エプロン・三角巾（バンダナ）・マスク・筆記用具

※事前に、爪は切っておいてください。長い髪は、しばってください。

<駐車場のご案内>

市役所：市役所前駐車場（福祉交流センター前は混み合うので避けてください）

ウェルネスプラザ：第2、第3駐車場が駅近隣のパーキングをご利用下さい。

※両日とも、特定健診を実施中につき市役所駐車場は混雑します。極力公共機関をご利用ください。

<アクセス> 取手市市役所（取手庁舎）<https://www.city.toride.ibaraki.jp/kanzai/shisetsu/001.html>

取手ウェルネスプラザ <https://toride.wellness-plaza.com/access.html>

4. 地域健康教育実習(秋実習)の概要、スケジュール

→秋実習実施なし。

その代わりに、本コースは、7/14(金)に学内発表会にて、M3受講生を対象に、「減塩指導」「特定健診」のテーマについてグループごとに発表を行います。

5. 本学習コース選択時の注意点

- *7/14(金)の学内発表会での発表が必須です。
- *取手市調理実習の日は、試食しますので、昼食の持参は不要です。

6. 利用する情報

- ・厚生科学審議会(地域保健健康増進栄養部会)

https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/shingi-kousei_127751.html

- ・「健康日本 21 (第三次)」を推進する上での基本方針

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001102264.pdf>

- ・知っておきたい循環器病あれこれ

<http://www.jcvrf.jp/general/arekore.html>

- ・より長く元気に活躍できる社会の実現に向けて～ 脳卒中・循環器病対策基本法と循環器病対策推進基本計画について

～

http://www.jcvrf.jp/general/pdf_arekore/arekore_151.pdf

- ・国循かるしおプロジェクト

<http://www.ncvc.go.jp/karushio/>

- ・食育アドバイザー「取手市食生活改善推進協議会」

<http://www.city.toride.ibaraki.jp/hokencenter/kurashi/kenko/kenko/kenkozukuri/shokuiku/kaizen.html>

- ・食生活改善推進員の健康づくり活動の促進

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h29/h29_h/book/part2/chap3/b2_c3_6_02.html

テーマ2【アルコール指導】

担当地域コーディネーター：吉本尚(総合診療科・地域総合診療医学)
 土橋祥平(体育系、健幸ライフスタイル開発研究センター)
 菊地亜矢子(健幸ライフスタイル開発研究センター)
 齊藤剛(附属病院総合診療科、健幸ライフスタイル開発研究センター)

学内での活動場所：4A121

1. 健康教育企画実習の目標

- * 身近に存在するアルコールを、医療者の立場で再認識する。
- * アルコールに関するメリット、デメリットを理解する。
- * アルコールに関わる方々の話を聞いて、それぞれの立場を理解する。(医療、酒造メーカー、地域、消費者など)
- * 大学生を含めた若年者のアルコールの影響と、適切な飲酒について理解する。
- * マーケティングや成人教育理論を意識して健康教室を企画する。
- * 医学生対象と全若年者向けのセッションの内容の違いとその理由について理解する。
- *

健康教室を実際に開催するには複数のステップがあり、それらの準備を順序良く進めていくことが不可欠です。このテーマは、指導を受けながら自分たちの力で健康教室を企画、実施する実習を行います。対象となる参加者(下級生、医学以外の大学生等)への意見聴取なども期間内に実施いただきますので、主体的に関わることでできる方の参加を期待します。

2. 定員とグループ分け (6名×4グループ、定員24名)

秋実習の内容によって、4つのグループに分かれる。

- 2-A: 医学群 M2対象グループ(秋実習日:9/1(金) 15:15-16:30)
- 2-B: 高校生対象グループ(秋実習日:9/11(月) 16:45-18:00 @オンライン)
- 2-C: 別大学の大学生グループ(秋実習日:11/11(土)か 11/12(日))
- 2-D: 総合診療塾(秋実習日:10/6(金)18:00-19:00@オンライン)

3. 健康教育企画実習(夏実習時間割)

※実際の実施時間は、時間割とは異なるスケジュールで進行することがあります。詳細な集合・解散時刻は、本ガイドおよび担当地域コーディネーターの指示に従うこと。

	時刻	7/11(火)	7/12(水)	7/13(木)
1限	8:40~9:55	関連科目	専門外国語/基礎科目	
2限	10:10~11:25	講義 アルコール関連問題とは?	発表準備1 (グループ学習・発表1)	自習(各グループで発表準備)
3限	12:15~13:30	ワークショップ~ 健康教室をどのように実施するか	自習(各グループで発表準備)	発表準備3-1 (グループ学習・発表3-1)
4限	13:45~15:00	アルコール課題と対策~ 生産者の視点から	アルコール課題と対策~ 地域社会の視点から	発表準備3-2 (グループ学習・発表3-2)
5限	15:15~16:30	グループディスカッション	発表準備2 (グループ学習・発表2)	自習(各グループで発表準備)

4. 地域健康教育実習(秋実習)の概要、スケジュール

グループ	実習目的・内容	学生の役割	日程	場所
2-A: 医学群 M2対象 グループ	大学という場所を、「地域に存在する、リスクを持つ若年者の集団」ととらえ、大学生を対象にしたアルコールに関する健康教室を、同じ大学の医学の先輩として開催する。	全体企画 講演演者	9/1(金) 15:15-16:30	筑波大学内 M2授業 現地教室
2-B: 高校生対象 グループ	若年者向け適正飲酒セミナーコース：様々な視点からのアルコールに関する課題を踏まえて、まだ飲酒していない可能性の高い若年層向けによりよいお酒との付き合い方についての健康教室を、人生の先輩として企画する。	一部企画 講演演者	9/11(月) 16:45-18:00	オンライン
2-C: 別大学の大学生 グループ	大学という場所を、「地域に存在する、リスクを持つ若年者の集団」ととらえ、大学生を対象にしたアルコールに関する健康教室を開催する。医学領域以外の別分野の大学生、一般の方が含まれる。渋谷区の SOCIAL INNOVATION WEEK 2023 のイベントの一部で発表予定 https://social-innovation-week-shibuya.jp/teaser/	講演演者	11/11(土) 11/12(日) のいずれか 時間未定	東京:渋谷 交通費、 謝金・謝礼 あり
2-D: 総合診療塾 グループ	大学という場所を、「地域に存在する、リスクを持つ若年者の集団」ととらえ、大学生を対象にしたアルコールに関する健康教室を開催する。 別大学の保健医療福祉系学生や一般の方が含まれる可能性あり。	一部企画 講演演者	10/6(金) 18:00-19:30	オンライン

5. 利用できるもの

テキスト: 大学生のためのアルコール・ハンドブック <http://alhonet.jp/pdf/handbook.pdf>

吉本尚ら, 害の少ない飲酒と危険な飲酒: 共通教育「医学概論」における、大学生のアルコールの害を減らすための授業に関する実践報告と考察、提言。大学教育研究: 三重大学授業研究交流誌, 21, 55-62, 2013.

https://mie-u.repo.nii.ac.jp/?action=repository_uri&item_id=6902

テーマ3【フレイル:高齢者】

担当地域コーディネーター：筑波大学総合診療 阪本直人／稲葉 崇
矢野敦大(地域医療教育学)
小野有理(地域総合診療医学)

学内での活動場所:4A221

1. 健康教育企画実習の目標

学生自身で主体的に調べ物をしたり、シルバーリハビリ体操指導の実際に参加したり、関係者や参加者へインタビューすることなどを通して、1. フレイルがなぜ社会的に重要なのか。2. 健康教室等に参加される高齢者以外にも様々なステージのフレイルが地域に存在し、健康教室という介入方法だけでは解決しない問題に対し、どのような予防策や地域ケアが必要なのか、などのテーマでグループディスカッションを行い、個々の理解や考えを深めることを目指します。

A. フレイルについて理解を深め、自分の言葉で説明できるようになる

フレイルの定義、予防法、介入方法等に関する理解を深め、これらを市民へ分かりやすく説明できるようになることを目指します。これには以下のB部分の実習が含まれます。

B. フィールドワークなどを通じて、フレイルの課題と対策について、自分なりの意見を述べられるようになる

● シルバーリハビリ参加者や指導者へのインタビュー

各学生は、事前に用意した質問を最低1つは行うこと。

インタビューをする際の視点について、一例：

- ・参加する前のADLはどうだったのか。どのような健康課題があったのか。
- ・参加後にどのようにカイゼンしたのだろうか。現在どのような健康課題があるのか。
- ・なぜ指導者になったのだろうか。
- ・退職などで社会の役割がなくなった人にとって、コミュニティで役割を持つて得られる効果（well-being）にはどのようなものがあるのか。

● フィールドワークがないコマでは、各グループで集まり、学びの共有・ディスカッションを行う。

C. シルバーリハビリ体操の特定の種目について、具体的に指導できるようになる

D. 学生グループで、高齢者の日常生活における予防策等を提案できるようになる

(参照:4. 地域健康教育実習の目標)

2. 定員とグループ分け(5名×4グループ、定員20名)

3-A つくばみらい市西ノ台倶楽部(集会場)

- 3-B 谷和原公民館福岡分館
 3-C 谷井田コミュニティセンター
 3-D 板橋コミュニティセンター

※10時から実習開始となりますので、水曜1限の専門外国語/基礎科目履修者は3-A以外のコースを選択してください。

3. 健康教育企画実習（夏実習時間割）

※実際の実施時間は、時間割とは異なるスケジュールで進行することがあります。詳細な集合・解散時刻は、本ガイドおよび担当地域コーディネーターの指示に従うこと。

	時刻	7/11(火)	7/12(水)	7/13(木)
1限	8:40~9:55	関連科目		
2限	10:10~11:25	阪本先生から録画講義 1H ・矢野敦大先生から シルバーリハビリ体操指導 のレクチャー1H ・矢野敦大先生からシラバスを 使ってガイダンス	3-A： つくばみらい市西ノ台 倶楽部（集会場）	3-B, 3-C, 3-D： 谷和原公民館福岡分館 谷井田コミュニティセンター 板橋コミュニティセンター
3限	12:15~13:30		全グループ：フリー枠： 共有会・ディスカッション・レポート準備など	
4限	13:45~15:00			
5限	15:15~16:30			

フレイルの実習は、見学と実践がセットになっています。詳しくは、ガイダンスにて説明します。

※実際の実施時間は、時間割とは異なるスケジュールで進行することがあります。詳細な集合・解散時刻は、本ガイドおよび担当地域コーディネーターの指示に従うこと。

移動手段は、公共交通機関でお願いします。駐車スペースはありません（参加者用に開けておく必要あり）

グループ	日付	場所名	時間	引率教員 (敬称略)	住所 (すべてつくばみらい市)
3-A	7/12(水)	つくばみらい市西ノ台倶楽部 (集会場)	9:30~11:00	小野	西ノ台南 313-2
3-B	7/13(木)	谷和原公民館 <u>福岡分館</u>	9:30~11:00	矢野	福岡 1433
3-C	7/13(木)	谷井田コミュニティセンター	9:30~11:00	濱田	谷井田 1960
3-D	7/13(木)	板橋コミュニティセンター	9:30~11:00	阪本	板橋 2675-1

【現地参加時の持ち物】

- ・室内履き
- ・動きやすい服装（着替えの場所がない場合もあるため注意）
- ・水分補給できる用意

【緊急連絡先】全コース共有の項目を参照のこと。

4. 実習中に読んでおくもの<参考図書>下記は、すべてオンラインでの入手が可能です。

- ① 『フレイルの意義』 荒井秀典 日本老年医学会雑誌 51 巻 6 号 2014 年 P.497-501
「フレイルの意義 日本老年医学会」で検索。もしくは下記の URL より
https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/publications/other/pdf/review_51_6_497.pdf
- ② 『3.「フレイル予防、高齢者総合的 機能評価（CGA）・老年症候群』
東京大学 高齢社会総合研究機構（ジェロントロジー：総合老年学） 教授 飯島勝矢
日医かかりつけ医機能研修制度 平成 30 年度応用研修会でのスライドの PDF
「フレイル予防 CGA 飯島」で検索。もしくは下記の URL より
https://www.med.or.jp/dl-med/jma/nichii/zaitaku/kaigo300520/300520_03.pdf
- ③ 『予防・健康増進における総合診療医の役割』 津田修治 P. 254-262
厚生労働行政推進調査事業費補助金 「総合診療が地域医療における専門医や他職種連携等に与える
効果についての研究」報告書 第 5 部 総合診療医が今後果たすべき役割に関する提言
「総合診療医の役割 報告書」で検索し、該当ページ内の【報告書一括ダウンロード】をクリック。もし
くは下記の URL より
https://soshin.pcmcd-tsukuba.jp/education/report/pdf/05_006.pdf

以上

テーマ4【栄養指導・運動指導】

担当地域コーディネーター：小室 秀子(管理栄養士・健康運動指導士・国際中医師・国際中医薬膳師)

学内での活動場所:4A322

1. 健康教育企画実習の目標

糖尿病食事療法のための交換表の理解及び治療食の知識と指導方法を修得する。
生活習慣病に対する運動療法とチューブ体操スキルの獲得と指導方法を修得する。

2. 定員とグループ分け (5名×4グループ、定員20名)

※このコースは夏実習中(7/11～7/13)に4人×3グループで編成しなおす予定です。



【4-A】10/27(金)9時半～12時 ヴィヴァンスタジオ

※注意※ 金曜1限の関連科目履修者は4-A以外のコースを選択してください。

【4-B】1/12(金)9時半～12時 ヴィヴァンスタジオ

【4-C】9/9(土)10時～11時半 日立市助川コミュニティセンター

【4-D】11/18(土)9時～12時 ヴィヴァンスタジオ

3. 健康教育企画実習(夏実習時間割)

※実際の実施時間は、時間割とは異なるスケジュールで進行することがあります。

詳細な集合・解散時刻は、本ガイドおよび担当地域コーディネーターの指示に従うこと。

	時刻	7/11(火)	7/12(水)	7/13(木)
1限	8:40～9:55	関連科目	専門外国語/基礎科目	
2限	10:10～11:25	小室先生対面講義	小室先生対面講義 栄養指導・運動指導について学ぶ	小室先生対面講義 チューブ体操、課題の作成
3限	12:15～13:30	小室先生対面講義		
4限	13:45～15:00	小室先生対面講義		
5限	15:15～16:30	小室先生対面講義		

4. 地域健康教育実習の概要(秋実習)

<目標>

地域住民にたいし、生活習慣病についての食事療法及び運動療法の必要性を易しく講義できる。

- ・チューブ体操の指導ができる。
- ・個別の対応ができる。(特に禁忌について)

場所 : ヴィヴァンスタジオ・日立市助川コミュニティセンター
 対象者 : 地域住民
 内容 : 栄養指導 (調理実習含む)・運動指導
 学生の役割 : 学生主体のミニ講演会・チューブ体操指導・調理実習補助・血圧測定・血糖値測定補助

<秋実習場所、日程等>

グループ	日程	内容・場所	時間	住所
4-A	10/27(金)	チューブ体操、骨盤低筋体操、簡単栄養講話 @ヴィヴァンスタジオ	9:30~12:00	茨城県日立市十王町友部1225
4-B	1/12(金)			
4-C	9/9(土)	運動教室、チューブ体操、健康講話 @日立市助川交流センター	10:00~11:30	日立市鹿島町1丁目 21番7号
4-D	11/18(土)	チューブ体操、骨盤低筋体操、簡単栄養講話 @ヴィヴァンスタジオ	9:00~12:00	茨城県日立市十王町友部1225

5. 利用するもの(貸し出します。詳しくはオリエンテーションにて)

- ・チューブ
- ・チューブ体操のDVD(or ビデオ)
- ・資料『糖尿病食事療法のための食品交換表』、日本糖尿病協会・分光堂
- ・五訂増補 食品成分表2009 女子栄養大学出版部
- ・食品の栄養素量順位表 第一出版 (絶版の為貸出し致します。)



テーマ5【幼児の口腔機能育成】

担当地域コーディネーター：大久保純子(歯科医師/大久保歯科医院副院長)

学内での活動場所:4A211

1. 健康教育企画実習の目標

医療者として、子供たちの口元や表情などから、機能の異常を早期に発見できる目を養い、習癖に隠れているアレルギーなどの疾患や成長発育の状態を予測し、不正咬合の予防のための指導ができることで、より多くの健常者を育てることができることを理解する。また、ご家族に適切な機能育成指導を行うことで、地域に根ざすかかりつけの医師として必要な医科・歯科の総合的な知識・技術を習得できる。



2. 定員とグループ分け (6名×3グループ)

班分けは3グループになりますが、秋実習は全員同日に行う。

5-A, 5-B, 5-C 実習日程:11/21(火) AM9:30~12:00頃

3. 健康教育企画実習(夏実習時間割)

※実際の実施時間は、時間割とは異なるスケジュールで進行することがあります。

詳細な集合・解散時刻は、本ガイドおよび担当地域コーディネーターの指示に従うこと。

	時刻	7/11(火)	7/12(水)	7/13(木)
1限	8:40~9:55	関連科目	専門外国語/基礎科目	
2限	10:10~11:25	口腔機能の正常発育とは	10:30 大久保歯科医院 集合 現地実習※昼食各自持参 住所:つくば市大曾根3721-5 (14:30頃解散)	グループごとにスライド作成 ミニ発表会
3限	12:15~13:30	発育不全や異常を見分ける		
4限	13:45~15:00	機能育成とは		
5限	15:15~16:30	トレーニングの方法		

4. 地域健康教育実習の概要

テーマ 幼児期の口腔機能育成トレーニング ~よいお顔づくりをめざして~

<詳細>

場所 :つくば市立大穂保育所 住所:〒300-3253 茨城県つくば市大曾根 3410
対象者 :園児(年中または年長組)約30人と保護者
日程 :11/21(火) AM9:30~12:00頃
内容 :幼稚園の小児歯科検診会場にて、幼児を相手に健康教育を行う。

1. 年齢別の口腔機能・骨格・歯列の正常な発育プロセスを理解する。

- 「何か、おかしい？」口元に現れた異常に気がつく。
 スライド使用 保護者のみ（大久保）
2. 機能の異常が、骨格・歯列の異常を作ることを理解する。
 3. 機能育成トレーニング法を学ぶ。
 スライド使用 保護者のみ
 テーマ別; 1班 舌スポット
 2班 口唇閉鎖
 3班 鼻呼吸
 園児入場・・・保護者欠席の場合は、学生が園児2人をみること。
 手の空いている者は、保護者への声かけと指導をする。
 4. お子様の口元の観察
 5. 機能育成トレーニング 親子(全員)
 6. 質疑応答

学生の役割

6人一組、3チーム編成とする。講義内容のプレゼン内容及びスライドの編集を班ごとに行う。
 (スライドは、7月11～13日の講義で使用したものを提供するが、参考図書で学習した内容より各班で新たに作成し、追加しても良い。)

機能育成トレーニングの指導方法を各班で協議し、保護者及び園児にわかりやすくアレンジする。

当日は、保護者欠席の園児が寂しくならないよう、また、飽きて歩き回らないように、声かけをし、常に動きに気を配ること。

機能育成のトレーニングは、筋トレであり、日々続けることが必要であるが、本実習が園児・保護者にとって楽しい時間となるように、雰囲気作りも大切に、継続したい気持ちにさせること。

5. 利用できるもの

食生活と身体の退化～先住民の伝統食と近代食 その身体への驚くべき影響～(W.A.Price 片山恒夫訳/農文協)

歯と口から伝える食育(岡崎好秀・武井典子/東山書房)

カミカミ健康学ひとくち30回で107さい(岡崎好秀/少年写真新聞社)

口腔習癖／見逃してはいけない小児期のサイン(河井聡/医歯薬出版)

どう診る？どう育てる？子どもたちの歯列と口腔機能(島津貴咲・林亮助/クインテッセンス)

子どもの口腔機能を育む取り組み(クインテッセンス)

テーマ6【離乳食指導】

担当地域コーディネーター：平山麻理子(管理栄養士)

学内での活動場所：4A211

1. 健康教育企画実習の目標

- * 離乳食の基本を理解する。
- * 栄養面だけでなく地域に伝わる伝承料理から離乳食のあり方を理解できる。
- * 母子をとりまく環境を考慮した対応ができる。
- * 乳児の発達段階を見極め食事の介助方法を指導できる。
- * 教室運営のポイントを理解する。



2. 定員とグループ分け（8名×3グループ）

6-A 実習日程：10/25(水)AM9:30～11:00 頃

6-B 実習日程：11/22(水) AM9:30～11:00 頃

6-C 実習日程：1/24(水) AM9:30～11:00 頃

※注意※ 水曜1限の専門外国語/基礎科目履修者は、【離乳食指導】以外のコースを選択してください。

3グループとも秋実習は同じ場所・内容を行う。

3. 健康教育企画実習（夏実習時間割）

※実際の実施時間は、時間割とは異なるスケジュールで進行することがあります。

詳細な集合・解散時刻は、本ガイドおよび担当地域コーディネーターの指示に従うこと。

内容の補足

お湯を使った離乳食調理の実習、乳児とその保護者に向けた健康教育に用いる資料（画用紙とペン）を用いた制作活動等

	時刻	7/11(火)	7/12(水)	7/13(木)
1限	8:40～9:55	関連科目	専門外国語/基礎科目	
2限	10:10～11:25	自習課題 世界の離乳食を調べる	アレルギー対応について 離乳食	発表準備
3限	12:15～13:30	離乳食の日本の現状 手作りとし販品について	ポスターの書き方 ポードモデルの展示方法	
4限	13:45～15:00	乳児の成長 月齢別の離乳食について	離乳食調理 基本と応用(パッキング)	
5限	15:15～16:30	地域の離乳食教室 「食育」「子ども食堂」について	「離乳食の進め方」の発表練習 あかちゃん教室へのポイント	

4 地域健康教育実習の概要（秋実習）

テーマ

<詳細>

場所 :つくば公園前ファミリークリニック(万博記念公園駅から車) <https://famireha.com/>
対象者 :「子ども食堂」に参加の親子(乳児)
日程 :10/25,11/22,1/24 のいずれか 1 日にグループで参加
内容 :子ども食堂に参加する(離乳食を食べている親子と同席する予定)
紙芝居などを利用し離乳食の進め方とポイントについて伝える
離乳食の大変さなどを聞き取る(可能なら質問に答える)
学生の感想を先生に伝える(別の場所)

学生の役割 :「子ども食堂」に参加し離乳食を少し体験する。
離乳食内容を月齢でどう変化するのか見学する(親の食べさせ方も含む)
授業で作成したポスターを使用し現場に合わせた離乳食教室を全員で行う
親子から離乳食についての話を聞かせていただく
子ども食堂のスタッフに挨拶をして現場を去る
当日の感想を平山先生などに伝え実習を終了とする

5. 利用できるもの

- ・ 離乳食資料
- ・ 離乳食フードモデル、
- ・ 離乳食作りに必要な器具、食器、その他
- ・ 市販の離乳食
- ・ 紙芝居用画用紙、カラーペン、はさみ、のり