

学 術 活 動

平成19年度公立大学法人福島県立医科大学看護学部公開講座委員会報告

看護学部公開講座委員会委員長 黒田真理子

平成19年度の公開講座は、昨年度に試みた「実践を通して学ぶ」という形式を踏襲し、10月13日(土)、11月10日(土)の2回開催した。今年度は開催を前年度より1回増やし、第1回「生活習慣病の予防－家の中でできる生活習慣病予防のための運動」、第2回「メタボリックシンドロームの予防－バランスのとれた栄養と食事」というテーマで、講義と運動と調理実習を組み合わせた公開講座を実施した。

第1回目は、本学部の高橋景子准教授から「生活習慣病の予防と運動」として、生活習慣病の改善・予防ポイントや運動で減量したケースの紹介があり、参加者が自分自身の肥満度や腹囲を実際に測定してみるという実技も行った。その後、実習室に移動し、福島大学人間発達文化学類の鈴木裕美子教授から「家庭でできる生活習慣病予防のための運動」として、いすに座ってできる運動から立って行う運動まで、元気あふれる解説があり、「明日があるさ」などの歌にあわせて、家庭でできる楽しい運動を実践した。

第2回目は、本学部の本多たかし教授から「メタボって、なに?」として、「ヒトは太るいきものだ」ということを含めた、メタボリックシンドロームのわかりやすい解説、脳出血や心筋梗塞などの実物標本の説明があった。その後、調理実習室に移動し、本学附属病院栄養管理部の中村啓子専門栄養技師から「バランスのとれた栄養と食事」として、まいたけご飯、元気を呼び込む福袋、小松菜とエビのニンニク炒め、即席ピクルス、カマンベール・アップルというメニューで調理実習した。

今年度の参加者は第1回22名(男性5名)、第2回28名(男性5名)であり、昨年より男性の参加者が増えた。参加者は皆熱心で、講義や実践が終わった後には質問が活発になされ、来年も同じように実施してほしいとの感想が聞かれた。

参加者のアンケート結果、年齢は60歳未満の方は第1回の方が多い傾向であった。

年 齢 (人)	第1回	第2回
20歳代	0	2
30歳代	0	3
40歳代	3	5
50歳代	9	5
60歳以上	9	12
無回答	0	1
計	21	28

職業は下記の通りであり、居住地は県北地域がほとんどであり、県中・県南地域が若干名であった。公開講座の開催を何で知ったかについては、ポスター・ちらしや大学のホームページから等が多かった。第1回、第2回を通して参加した方は14名であった。

職 業 (人)	第1回	第2回
会社員	2	3
主婦	5	9
自営業	2	3
保健医療福祉職	5	5
無職	4	2
その他	3	5
無回答	0	1

公開講座の開催日時、所要時間についてはおおむね現行のままでよいとするよいとする方が多かった。また、講義内容などはよく理解できた方が多く、開催回数を多くして続けてほしいという今後への希望もあった。

来年度からはメタボリックシンドローム予防のための特定健康診断・特定保健指導が実施されることもあり、時期を得た内容になったと評価している。