

実践報告

地域の健康づくり拠点における大学生による健康プログラムの取り組み ～2020年度Nスポーツコミッションでの活動を中心として～

笠井寛和* 長嶋泰生

名寄市立大学保健福祉学部栄養学科

1. はじめに

名寄市は、平成19年3月15日に「健康都市」を宣言し、こころとからだの健康は、幸せと生きがいの源であり、市民一人ひとりがスポーツ、文化、自然に親しみ、さらなる健康づくりを推進していくこととした¹⁾。

平成29年度からの「名寄市総合計画(第2次)」²⁾では、基本目標として「市民みんなが安心して健やかに暮らせるまちづくり」として「健康の保持増進」を掲げ、こどもから高齢者まですべての市民の生涯を通じた健康づくりを推進し、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を図り、住み慣れた地域で心豊かに元気で生活できる環境の創出に努めている。

「健康の保持増進」に関連して、名寄市では、平成20年3月に策定した健康増進計画「健康なよろ21」における取り組みの検証や見直しを行い、第2次計画である「健康なよろ21(第2次)」³⁾を平成25年3月に策定し、市民、地域、行政が連携しながら、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向け、生活習慣病の発症及び重症化の予防の徹底を図り、市民一人ひとりの生涯を通じた健康づくりの取り組みを推進している。

上記の取り組みのひとつとして、名寄市では、国の地方創生推進交付金事業として、中心市街地スポーツ・健康拠点「Nスポ健康ステーション」を開設した。本事業の背景のひとつとして、令和元年5月末現在で高齢化率が約32%となっており、市民全体の健康づくり～スポーツ振興を進めていく必要があることが挙げられている。また名寄市は3万人程度の市にも関わらず、教育機関・医療機関が充実しているという強みがあり、地元の団体と連携し、より住民目線での健康づくり支援を進めていく必要があるとされている。これらの背景を踏まえた課題のひとつとして、高齢化率の増大、運動不足・健康不安があり、疾病の早期発見、対応が重要視されている。またスポーツ振興を行っていく上で、市民全体の健康度向上及び理解促進が重要であるとしている⁴⁾。

令和2年7月にNスポ健康ステーションの運営主体であるNスポーツコミッションから本学に、「街なか運動会」及び「Nスポ健康ステーション」における健康プログラム(以下「プログラム」)の実施依頼があり、学生の学外実習として参加させていただいた。

大学生の学外実習による地域住民を対象としたプログラムにおいては、学生は自らの体験学習を通して、コミュニケーション能力や知識、そして問題解決能力の必要性を短時間で学ぶことができたことが示されている⁵⁾。また、プログラムの参加者においては、健康習慣づくりへの意識レベルの向上が認められたなどプログラムの有用性が示されている⁶⁾。そこで、本稿では今年度実施したふたつのプログラムへの市民の参加状況とプログラムを通じての学生の学びや所感について検証することとした。

2. 方法

1) 実施内容

本学では、これまでに「なよろ健康まつり」において、「体脂肪を測って、食事・運動による健康づくり！」

*責任著者 E-mail:h.kasai@nayoro.ac.jp

をテーマに、①体組成測定、②健康ミニ講話、③ノルディックウォーキング体験を毎年実施⁷⁾しており、今回のプログラムにおいても、「なよろ健康まつり」で得たノウハウを活かし、体組成測定及び健康ミニ講話を実施することとした。なお、ノルディックウォーキング体験については、会場のスペースの関係から実施できなかった。

参加した学生に多くの体験をしてもらうために、体組成測定及び健康ミニ講話については、グループごとにそれぞれ1回(約1時間～1時間半)での交代制とした。

また、プログラムの実施前に学内において、学生に対しては充分なりハーサル及び実技指導を行った。

なお、新型コロナウイルス感染症感染防止対策のため、マスク及びフェイスシールドを着用してプログラムに従事した。

①体組成測定・結果説明

タニタのデュアル周波数体組成計 DC-430A を使用し、体組成計から印刷される測定結果(体脂肪率・BMI・内臓脂肪レベル・筋肉量・基礎代謝量・脚部筋肉量点数(脚点))の数値について、各測定項目をわかりやすく解説した結果用紙に学生が転記し、来場者に説明を行うとともに、結果用紙を配付した(写真1・2・4・5)。

②健康ミニ講話

体組成測定の結果説明後に、「名寄市における肥満及びやせの状況・適正体重の維持」をテーマとしたパワーポイントのスライドを映し、学生が口頭により10分程度の講話を行った(写真3・6)。



写真1 街なか運動会 体組成測定



写真2 街なか運動会 体組成測定結果説明



写真3 街なか運動会 健康ミニ講話



写真4 Nスポ 体組成測定



写真5 Nスポ 体組成測定結果説明



写真6 Nスポ 健康ミニ講話

2) 参加スタッフ

各プログラムについては、公衆栄養学実習の学外活動とし、栄養学科3年生及び教員2名が参加した。「街なか運動会」では学生の従事する時間帯、「Nスポ健康ステーション」では参加日をそれぞれ分け、各回7～8名の学生が交代で参加した。

3) アンケート調査

「街なか運動会」と「Nスポ健康ステーション」でのプログラム実施後に、学生へのアンケート調査を2回実施した。アンケートでは、各プログラムに参加して、学んだことや感じたことを調査した。

3. 結果

1) 実施日及び場所

- ・街なか運動会プログラム 令和2年10月11日(日) Nスポ健康ステーション1階
- ・Nスポ健康ステーションプログラム 令和2年10月22日から12月3日の毎週木曜日(計5回実施予定のところ、11月26日以降については新型コロナウイルス感染症感染拡大のため中止となり、計3回実施) Nスポ健康ステーション2階

2) 実施結果

両プログラムの来場者は、合計52人だった。各プログラムの来場者の性・年齢別の内訳は、図1及び図2のとおりである。

来場者全体の78.8%が女性であり、また、女性のうち60歳以上が71.8%だった。

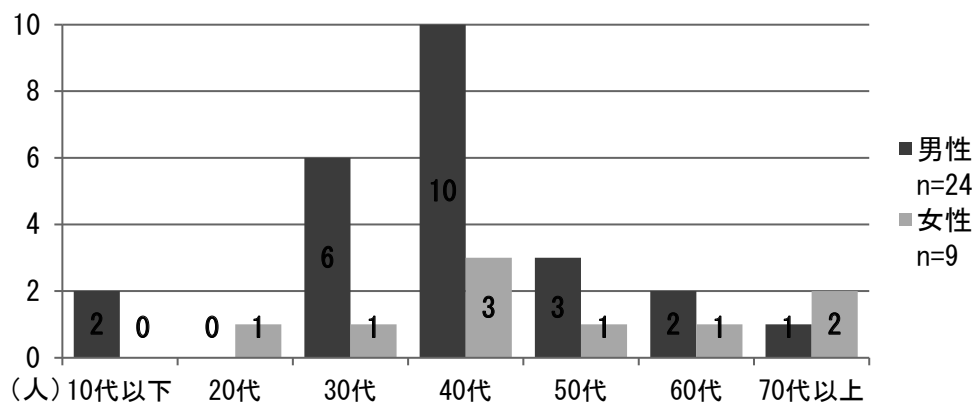


図1 街なか運動会プログラムにおける性・年齢階級別来場者数

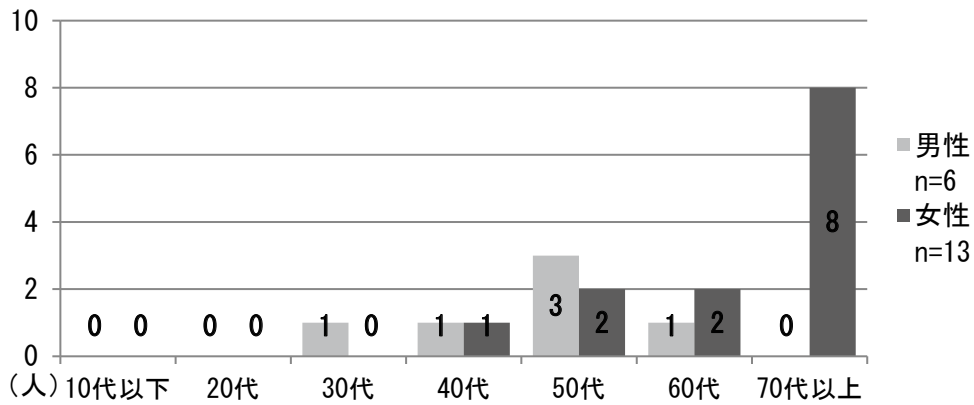


図2 Nスポ健康ステーションプログラムにおける性・年齢階級別来場者数

3) 学生へのアンケート調査等の結果

学生へのアンケート調査により、プログラムに参加して学んだことや感じたことについて、各プログラムの内容ごとに下記の回答を得た。また、(1)全体については、学生がプログラム実施後の感想と学びについて、北都新聞「名大の時間」に「Nスポ健康ステーション 体組成測定・健康ミニ講話を実施して」として寄稿したものを一部抜粋した。

(1) 全体

- 相手に「伝えること」の「面白さ・難しさ」を学ぶことができた。同時に相手に何かを伝える際に重要となるポイントが大きく分けて2つあることに気づいた。まず1つ目は「身近な例」である。体組成測定の結果を踏まえて、自身の生活習慣がどれほど体組成に影響しているかを測定結果と関連付けて説明することで、来場者の方もイメージがしやすくなっていた。イメージがしやすい身近な例を挙げることで、聞く側も実感が湧きやすくなり、理解度が高まると実践を通して学ぶことができた。2つ目は「興味を掻き立てる内容」である。来場者の方々は年齢・性別が幅広く、興味を持つ話題、知りたい内容は多種多様でそれぞれ異なる。来場者の年齢層に合わせて、発表する内容や説明を臨機応変に変えられるようにする工夫も重要であると気づいた。地域の方々との交流により、私たち学生が得られるものは非常に多い。今回の学外実習で地域の方々との交流したことで、私は誰かに「伝える」ことの奥深さを学ぶことができた⁸⁾。

(2) 「街なか運動会」体組成測定

- ・高齢の方でもわかるような説明を考えるのが大切である。
- ・肥満傾向の場合のデータ説明には、アドバイスする言葉にじゅうぶん注意する必要がある。
- ・自分で思っているよりくわしく説明する必要がある。

(3) 「街なか運動会」健康ミニ講話

- ・ひとつの原稿を使い回すのではなく、来場した年齢層に合わせた内容にすることで興味を持って耳を傾けてくれる。
- ・専門用語ではなく、かみ砕いた表現をする。
- ・参加者との距離が近い場合には、問いかけながら対話方式で行うことが大切である。
- ・一方的に話すのではなく、来場者の目を見ながら反応を確認することが必要である。
- ・質問を受けることにより、来場者がどのようなことを疑問に思っているのかを知ることができた。
- ・講話するというよりは、会話をする意識を持つとよい。声の大きさや抑揚のつけ方で伝わり方が変わる。

(4) 「Nスポ健康ステーション」体組成測定

- ・街なか運動会の反省を受けて、体組成測定から次の健康ミニ講話にスムーズに来場者を誘導することができた。

- ・来場者に理解をしてもらえるように言葉を換えて説明することができた。
- ・街なか運動会より来場者への声かけや説明がよくできた。
- ・街なか運動会より数値の説明をスムーズに行うことができた。

(5) 「Nスポ健康ステーション」健康ミニ講話

- ・街なか運動会よりゆっくりと伝わりやすく説明を行うことができた。
- ・聞いている人が理解しているかの反応を見ながら説明できた。
- ・手を使ってスライドの大切なところを示すことができた。
- ・対話形式により、聞いてもらえる工夫ができた。
- ・スライドばかりを見ずに来場者に対して講話ができた。

4. 考察

学生からは、体組成測定を受ける来場者への対応の難しさや、コミュニケーションを図ることの大切さなどの感想が得られた。各プログラムにおいて、来場者の年齢層が異なることから、それぞれの年齢層の違いを理解し対応することができたと考える。

また、従来の学外活動は「なよろ健康まつり」での1回のみプログラムの実施であったが、今回は「街なか運動会」と「Nスポ健康ステーション」での2回のプログラムの実施により、1回目の活動での反省内容を評価し、2回目の活動において改善しているというPDCAサイクルにおけるフィードバックが行われていると考える。

各プログラムでの体験学習を通して、先行研究^{5,7)}にあるとおり、短時間の実習の中で学生はコミュニケーション能力、そして問題解決能力の必要性を感じたのではないかと考える。このことは、専門的な内容をわかりやすく説明することが必要な栄養指導全般でも重要なことであり、今後もこのような学外実習を実施していくべきと考える。

5. まとめ

本学の理念は、「ケアの未来をひらき、小さくてもきらりと光る大学を目指す」ことであり、本学の目的は、「地域が抱える種々の課題について研究し、それらを解決することによって新しい未来をひらく」こととしており、その方法として、「実践力を養成するための質の高い臨地実習及び現場実習」を行うこととなっている。

このことから、今回の各プログラムへの参加は、本学の目的及び方法を住民とのコミュニケーションを図りながら実践していくこととして、とても重要な位置づけにあると考える。

プログラムでの体験学習を実施した学生たちは、管理栄養士をめざす者として、効果的な栄養指導の方法をいくらかでも学ぶことができたのではないかと推察される。このことは、学内での授業では得ることのできない経験であり、今後も、名寄市民の皆様の健康づくりの一助として、また、学生の体験の場として取り組んでいきたい。

Nスポーツコミッション会長であり、「街なか運動会」の本プログラムに来場した加藤剛士名寄市長は、Nスポについて「たくさんの人に利用してもらい、自らの健康増進や地域活性化につなげていきたい」⁹⁾と期待を込めている。

謝辞

本実践報告の作成に当たり、各プログラムの円滑な実施について、いろいろとご配慮や情報提供をいただきましたNスポーツコミッションの皆様にご心から深く感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 名寄市 (2007) 健康都市宣言、
<http://www.city.nayoro.lg.jp/section/soumu/vdh2d10000001u3d.html> (2021年1月27日閲覧)
- 2) 名寄市 (2017) 名寄市総合計画 (第2次)、
<http://www.city.nayoro.lg.jp/section/sougouseisaku/prkeq1000000j8yp-att/prkeq100000012jzo.pdf> (2021年1月27日閲覧)
- 3) 名寄市 (2019) 名寄市健康増進計画「健康なよろ21 (第2次)」中間評価報告書、
<http://www.city.nayoro.lg.jp/section/hoken/prkeq1000001xhcq-att/prkeq1000001xial.pdf> (2021年1月27日閲覧)
- 4) Nスポーツコミッション (2020) 「中心市街地スポーツ・健康拠点 Nスポ健康ステーション: 地方組成推進交付金事業」説明資料.
- 5) 松村聡、畑明寿、岡村徹他 (2013) 地域と連携した健康教育の実践、千葉科学大学紀要 6 : p. 137-139.
- 6) 笠井寛和、長嶋泰生 (2020) なよろ健康まつり「名寄市立大学生コーナー」による高齢者を中心とした住民の健康習慣づくりへの効果、地域と住民 : 名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター年報 (4) : 1-8.
- 7) 笠井寛和、長嶋泰生 (2019) なよろ健康まつりにおける名寄市立大学生コーナーについて -2018年度の活動を中心として-、地域と住民 : 名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター年報 (3) : 41-45.
- 8) 北都新聞、2020年11月30日、名大の時間 422、「Nスポ健康ステーション 体組成測定・健康ミニ講話を実施して」
- 9) 名寄新聞、2020年9月16日、「商店街に健康づくり拠点誕生」

