

平成29年度 学童～思春期の生活習慣病予防研修－肥満・糖尿病を中心に－

研修会実施報告

平成29年7月28日（金）、8月25日（金）の2日間で、愛知県内の養護教諭、保健主任等義務教育教諭、栄養教諭、保健所・市町村保健行政職員等を対象とした、学童から思春期の生活習慣病予防の研修を実施し、延べ96名（1回目63名、2回目33名）の参加がありました。

【参加状況】

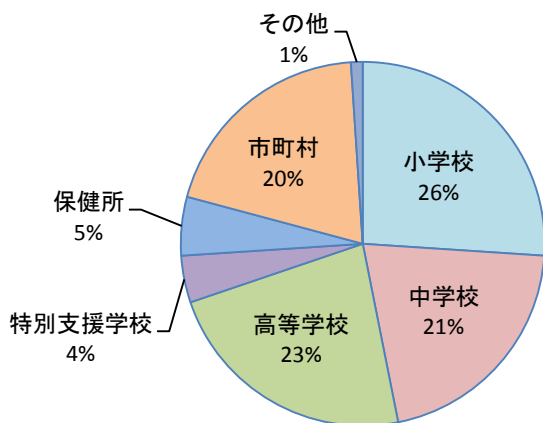
<所属別>

		小学校	中学校	高等学校	特別支援学校	保健所	市町村	その他
第1回	63	24	19	1	2	4	12	1
第2回	33	1	1	21	2	1	7	0
合計	96	25	20	22	4	5	19	1

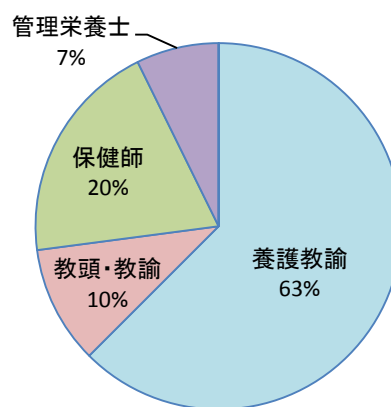
<職種別>

		養護教諭	教頭・教諭	保健師	管理栄養士
第1回	63	40	5	14	4
第2回	33	20	5	5	3
合計	96	60	10	19	7

所属別グラフ（％）



職種別グラフ（％）



【研修会カリキュラム】

時間	第1回:7月28日(金)		第2回:8月25日(金)	
対象者	小学校・中学校(特別支援学校・市町村)		高等学校(特別支援学校・市町村)	
12:55	オリエンテーション		オリエンテーション	
13:00 (80分)	講義 「小児糖尿病の基礎知識」 「子どもの生活習慣病予防について」 国立病院機構 三重病院 小児科 医師 貝沼 圭吾 先生 <small>小児科学会専門医、日本体育協会公認スポーツドクター</small>		講義 「小児糖尿病の基礎知識」 「高校生の生活習慣病予防について」 国立病院機構 三重病院 小児科 医師 貝沼 圭吾 先生 <small>小児科学会専門医、日本体育協会公認スポーツドクター</small>	
14:20	休憩		休憩	
	グループ1	グループ2	グループ1	グループ2
14:30 (55分)	講義・実習 「すぐに使える運動指導 ～身体活動量を増やすコツ～」 あいち健康の森 健康科学総合センター 健康運動指導士 池野 尚美	講義・実習 「すぐに使える食事指導 ～適切な食生活を送るコツ～」 管理栄養士 大曾 基宣	講義・実習 「すぐに使える運動指導 ～身体活動量を増やすコツ～」 あいち健康の森 健康科学総合センター 健康運動指導士 山口 和輝	講義・実習 「すぐに使える食事指導 ～適切な食生活を送るコツ～」 管理栄養士 秋本 万里奈
15:25 (55分)	講義・実習 「すぐに使える食事指導 ～適切な食生活を送るコツ～」 あいち健康の森 健康科学総合センター 管理栄養士 大曾 基宣	講義・実習 「すぐに使える運動指導 ～身体活動量を増やすコツ～」 健康運動指導士 池野 尚美	講義・実習 「すぐに使える食事指導 ～適切な食生活を送るコツ～」 あいち健康の森 健康科学総合センター 管理栄養士 秋本 万里奈	講義・実習 「すぐに使える運動指導 ～身体活動量を増やすコツ～」 健康運動指導士 山口 和輝
16:20	アンケート		アンケート	
16:30	終了		終了	
16:30～	希望者のみ、簡易血糖測定体験(先着10)		希望者のみ、簡易血糖測定体験(先着10)	

カリキュラムの内容

時間	内容	ねらい
12:55	オリエンテーション	
13:00 (80分)	講義 「糖尿病の基礎地域」 「子ども(高校生)の生活習慣病予防について」	生活習慣病のメカニズムについて学ぶ。肥満や糖尿病が体内におよぼす影響を知り、学童期・思春期からの糖尿病予防や管理法についての知識を習得する。
14:30 (55分)	講義・実習 「すぐに使える運動指導 ～身体活動量を増やすコツ～」	児童・生徒の身体活動量を増やす方法を習得し、紹介した運動を実際に体験し、実践につなげる。
15:25 (55分)	講義・実習 「すぐに使える食事指導 ～適切な食生活を送るコツ～」	肥満・糖尿病と食生活についての知識を習得し、食生活の重要性を認識する。 科学館に入館し、楽しく学べる教具などを紹介する。
16:30～	簡易血糖測定(先着10名)	血糖自己測定のモデル実演を行い、血糖測定の実際について知る。

【研修会の様子】

●「小児糖尿病の基礎知識」、「子ども（高校生）の生活習慣病予防について」

(7月28日：小中学校)

(8月25日：高等学校)



医学講義では、国立病院機構三重病院小児科の貝沼先生より糖尿病や生活習慣病の基礎知識および予防方法をはじめ、成長曲線の活用方法や最近の肥満児率、発達障害や知的障害児と肥満の関係についてもお話しいただきました。

また、病院での活動として、入院診療時の糖尿病（I型含む）や肥満に関する教育や生活・メンタル面のフォローなどの取り組み、肥満児キャンプや小児糖尿病のキャンプについても、事例をまじえながらご紹介いただきました。その他にも、睡眠・朝食と学力の関係などについてもふれていただきました。

●運動講義 「すぐに使える運動指導～身体活動量を増やすコツ～」

(7月28日：小中学校)

(8月25日：高等学校)



運動講義では、運動習慣における二極化から、運動の必要性及び小中学生や高校生の児童・生徒の身体的特徴を踏まえた身体活動量を増やすためのコツとして、楽しみながら活動量を上げる工夫を伝えました。具体的な取り組みから、目標を立てる時のポイント、運動を行う際の注意点などを小・中学生、高校生の特徴に合わせて展開しました。特に、第1回目では運動と発達の関係や肥満児の運動について、第2回目では座業と疾病の関連についても触れました。

実習は、第1回目では、姿勢のチェックやおしり歩きなど、小学生や中学生が楽しんで動けるような運動を紹介しました。第2回目では、姿勢チェックや、勉強の合間に座ってできるストレッチ、筋トレを紹介しました。

●食事講義 「すぐに使える食事指導～適切な食生活を送るコツ～」

(7月28日：小中学校)

(8月25日：高等学校)



食生活についての講義では、児童・生徒が理解しやすい伝え方やツール、楽しく学ぶ工夫、食事のリズムや適正量、間食の選び方などを話しました。それに加え、第1回では朝食とこころの関係や保護者への情報発信、教具作成のコツなどの紹介、第2回では段階を踏んだ改善の方法や、成功しやすい行動目標の設定方法などの紹介やコンビニでの昼食の選び方についてのミニワークも行いました。

実習では、児童・生徒が楽しく理解できるような食事に関する教具を紹介しました。飲み物に含まれるエネルギー量をスティックシュガーで換算したものや、食べ物と運動のカロリーを重さで比較できるカロリーシーソー、コンビニで買える飲食物の成分を表示したカードなどを実際に手に取って見ていただきました。

●簡易血糖測定

先着10名の方に、測定手技や糖尿病の児童・生徒が感じている痛みなどを体験していただきました。

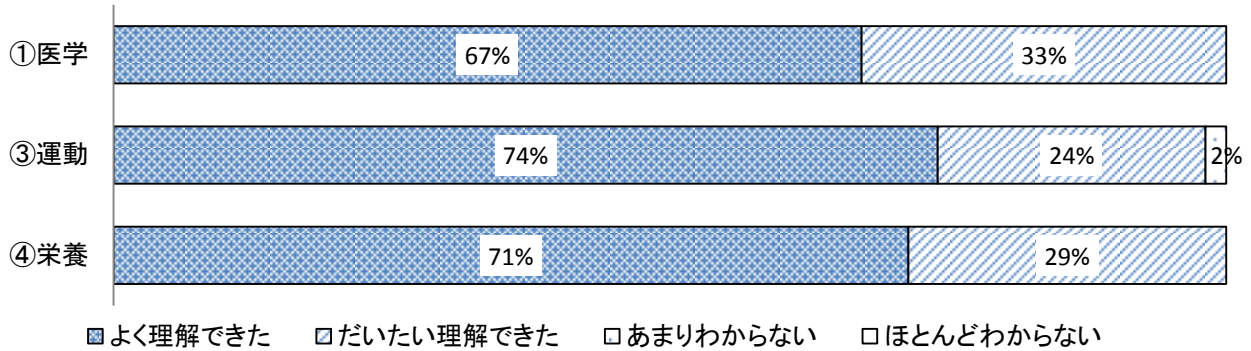


【アンケート結果】 アンケート回収 96 名中 91 名 回収率 94.7%

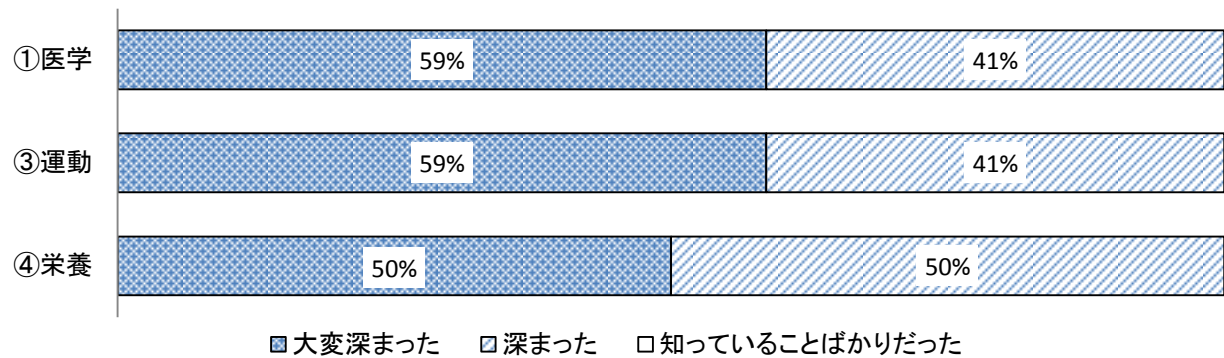
7月28日

63 名中 58 名 回収率 92%

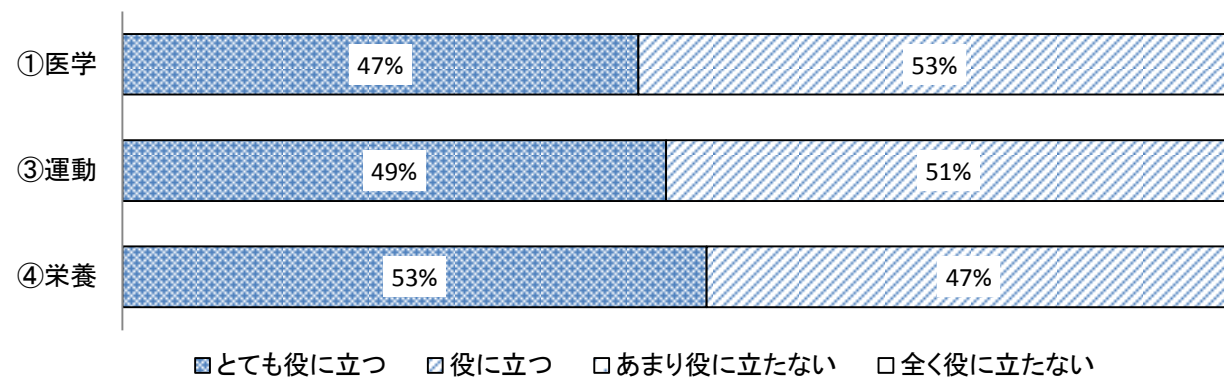
1. 理解度



2. 知識について



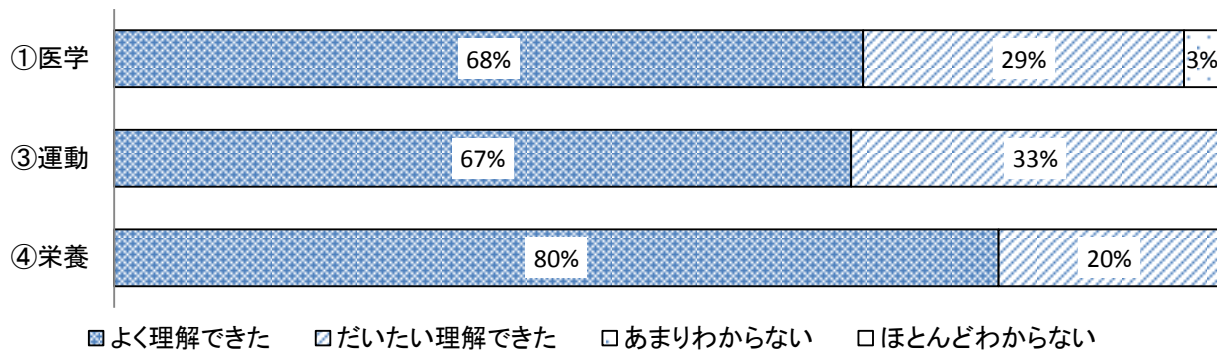
3. 今後の業務において



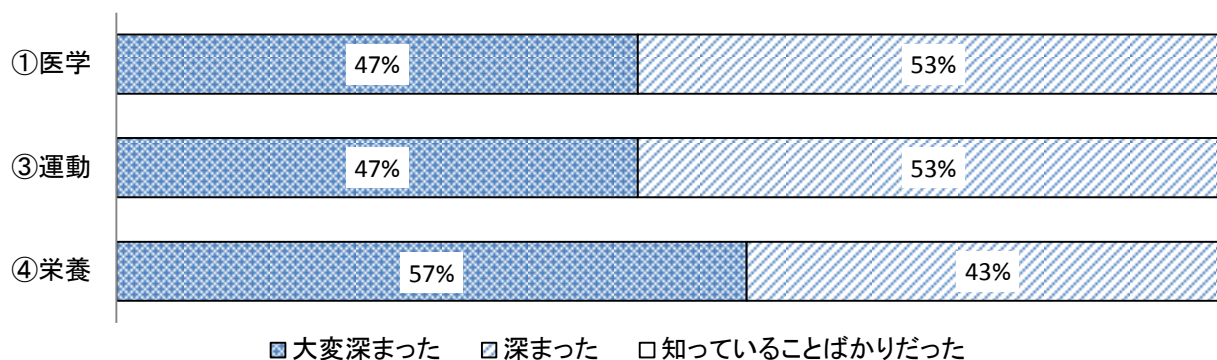
8月25日

33名中33名 回収率100%

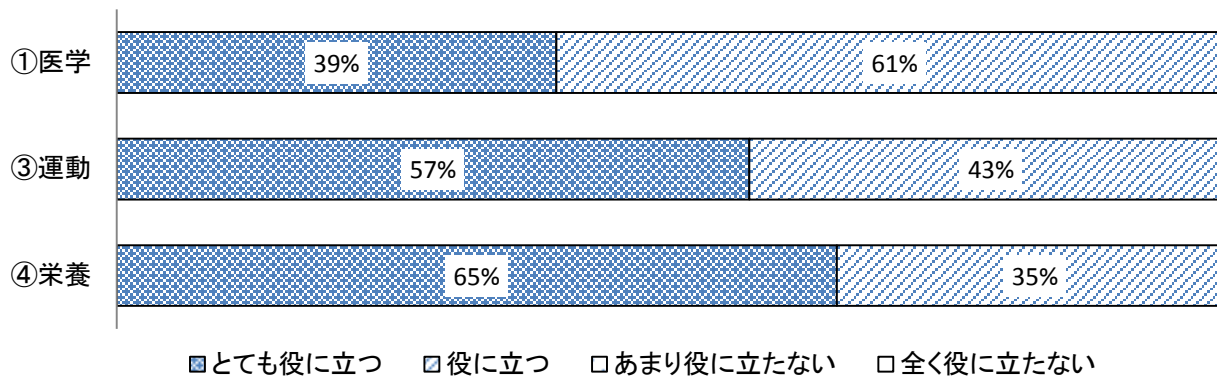
1. 理解度



2. 知識について



3. 今後の業務において



【受講者の感想】

《小児糖尿病の基礎知識、子ども（高校生）の生活習慣病予防について》

- 前任校でI型糖尿病の子がいたが、本人の気持ちと病気のこと、両方を考えながら接することが大切だと思った。
- 肥満傾向で病院受診を進めてもなかなか保護者の方に伝わらなかったが、今日伺ったことを改めてきちんと伝えていきたい。
- 小・中学校の健康診断票を見て、小・中学生時代の成長曲線を出して、指導に活かしたいと思った。
- 養護教諭が肥満の生徒に取り組むことに今まで迷いがあったが、中等度～高度になると疾患を抱えていることが多いと知り、検査や受診を進める必要があると分かった。
- 糖尿病の子への対応では、「病気との共生」という意識を根付かせること、長く丁寧に支援者も関わることを意識したいと思う。

《すぐに使える運動指導》

- 運動実技の内容を肥満の生徒を対象に行いたい。楽しく取り組めるのがとてもよかった。
- 学校などで生活習慣病の健康教育をする際、運動についての話で具体的なことをあまり伝えられていなかったなので、今日学べてよかった。
- 運動プログラム展開例やシート例などイラストも楽しくすぐに活用できそうなものだった。夏休み明けにでもすぐ使えそう。
- 生徒だけでなく職員にもストレッチ、筋力トレーニングを広めたいと思う。
- 運動指導は実際に体験してみてとてもよく分かった。自分自身も運動不足なので、生徒と一緒にやってみたい。

《すぐに使える食事指導》

- 野菜のバトルカードや色々な教材がとても参考になった。たよりも今回学んだこと含めていきたい。
- 1日の食事のバランスがバラバラの子や、欠食がとても多い。「ごーや牛にく」を一緒に考えていきたいと思った。
- 間食をやめさせるのではなく、「不足しがちな栄養素を補うもの」として、質や量を子供でも分かりやすく伝えようと思った。
- 食事指導について、コンビニで購入できる商品を使って指導するのは現実的で、高校生でもすぐ実生活に活かせると思う。
- 食事指導について、具体的に盲学校でも使えそうな教材があった。点字をはって使ってみたい。