

## 1．授業の概要と目標

概要は，「地域や集団が抱えている健康•栄養問題及び影響を与えている社会や環境要因を分析 し，ヘルスプロモーションの理念に基づく適切な健康教育プログラムを計画•実施•評価するた めの知識と技能を学ぶ。その基礎として，健康教育の理念，保健•医療対策，保健行動，健康教育の方法と媒体などについて学ぶ。学外授業を通して健康教育の具体的な方法を体験的に学ぶ。」 （シラバスより引用）である。
目標は，「（1）健康教育は，健康と QOL の向上に寄与するという認識を持ち，人々が自らの健康 をコントロールし，自己決定し，行動をとることが可能となるプロセス（ヘルスプロモーション） を支援する役割があることを理解する。（2健康•栄養状態，健康•食行動，食環境等の評価•判定に基づき，健康教育プログラムの作成•実施•評価の総合的なマネジメントに必要な理論と方法を理解し，実践する。」（シラバスより引用）である。

## 2．アクティブ・ラーニング導入の具体的な流れ

○科目名 健康教育プログラム論 第 $12 \cdot 13$ 回 授業テーマ「健康教育プログラムの実施」
1）場所（実施月：学生の人数）：A 会館（8月：3名）／B 公民館（9月：4名）
2）参加者：高齢者自主グループ料理教室参加者 9 名／ 16 名
3 ）本時の目標：これまで学んだ理論•方法をもとに地域住民を対象に健康教育プログラムを実施する。実施後，課題をみつけ，改善案を考える。

| 段階 | 指導過程•学修活動 | 指導上の留意点（工夫） | 評価方法 |
| :---: | :---: | :---: | :---: |
| $\begin{array}{\|l} \hline \text { 導 入 } \\ 30 \text { 分 } \end{array}$ | 1 本授業の目標と予定の確認 <br> 2 食材の分配，器具の準備 | 学生に本時の目標を理解させる。参加者の代表と打ち合わせをする。衛生面に配慮する。 |  |
| $\begin{aligned} & \text { 展 開 } \\ & 120 \text { 分 } \end{aligned}$ | 【学生が講師になり，「しつかり噛んでロ腔機能向上」をテーマに料理教室を実施】 <br> 以下は学生の指導過程 <br> 1 挨拶と自己紹介 <br> 教室への思いなど <br> 2 今日の予定 <br> 3 調理の説明 <br> 4 衛生管理ポイント <br> 5 調理開始 <br> 各台で調理指導を行う <br> 6 健康教育1 <br> 唾液腺マッサージについて実演 <br> 7 試食 <br> 8 健康教育2 <br> 口腔機能について説明•実演 9 片付け <br> 10 参加者へのアンケート調査 <br> 11 教室のまとめ | レシピを配布する。教室の意義について話す。要点を揭示する。 <br> 衛生面（手洗い・冷蔵品の常温放置），安全面（調理台の整理整頓）に注意する。 <br> 参加者から生活状況を聴き取る。要点を掲示する。 <br> 参加者に本時の目標や家庭での実践，自主的な活動の重要性を伝え る。 | 観察（行動，発言内容） |


| ま と め <br> 30 分 | 1教室で得たこと・反省•改善案 <br> 2 次回までの課題の確認 <br> アンケート集計，報告書の作成 | 学生の進行のもと，すすめる。各人の <br> 発表と要点をしぼり改善案を考える。 | 観察（発言内容） <br> 振り返りシート |
| :--- | :--- | :--- | :--- |

## 3．成果•効果

授業全体の評価は，学生からの授業アンケートの結果より，授業外の学修，能動的学習機会が高評価であった。学生の報告書より，「健康教育プログラムの企画•実施•評価の一連の流れを行 い，主体的に運営に取り組むことができた。これまでの学内の学修では，学んだ知識を異なる世代の方に伝える経験がなかったため，わかりやすく伝える方法を考えることに大変苦労した。ま た，健康教育などの実践を行い，これまでの学びを深めることができた。食を通じて地域の高齢者の方々と交流を行い，食習慣や生活背景をうかがうことができた。また，地域住民から管理栄養士に求められることを知ることができ，学内の学びでは得られない貴重な体験の場となった。 したがって，今後もこのような料理教室の参加を続けていきたい。」とまとめていた。

本時のまとめでこの教室で得たことわかったことについて話してもらった。料理•調理指導に ついては，「調理技術が個人によって異なるため，個人に沿つた指導が必要」「参加者が調味料を分量外に加えていたが，減塩について説明すべきだった」などの意見があった。健康教育につい ては，「相手に聞き取りやすい声を意識した」「クイズなど参加型にして，参加者の反応がわかっ た」などであった。自主的な教室運営については「当番制や役割分担をされていた」「支援者と相談されていた」「料理教室のみでなく，地域の活動をやっている方が多かった」などであった。

以上のように，自ら積極的に取り組む主体性，目標に向かつて課題をみつけ解決を提案できる課題発見力，学生間や地域住民への対話を通じて自分の意見をわかりやすく伝える発信力，相手 の意見を引き出す傾聴力，相手の意見や立場を尊重し理解する柔軟性が養われたと考える。

## 4．課题

授業の第 7 回「模擬教室」で 3 名の教員に授業参観をいただいた。その時の参観シートから，次の 2 点が課題だと感じた。 1 点目はグループワークの際，学生の自主性を尊重し，できるだけ介入しないようにしていたが，グループワークの目的を学生に示すことやポイントを絞って介入 すべきだった。 2 点目は 2 グループにわかれて模擬教室を行う際，学生に自由に観察させたが，片方のグループにフィードバックの方法を具体的に示す必要がある。次年度へ向け，改良したい。

## 5．資料

学生が本時のアンケート調査結果についてまとめた資料を添付する。

# 高齢者料理教室参加者からの教室評価健康教育プログラム論の学外授業－ 

県立広島大学人間文化学部健康科学科 3 年健康教育プログラム論受講者 7 名

## 1 目的

高龄社会が進展する中，できるだけ長い期間，地域で元気 に暮らすために地域の自主性や主体性に基づき，地域特性 に応じた介護予防を作り上げていくことが必要とされている。H市M区では，各中学校区に一つずつ，低栄食予防や会食の場の碓保を目指した男性高齢者の自主的な料理教窒が立 ち上がり，月に1回開催をれている。各教室へ1年に1回，大学生が講師とな以，献立作成，調理指導，健康教育を行い支援している。
そこで，各地域で高齢者が自主的に行つている料理教室に おいて，参加者の実態および大学生が実施した教室の評価 を調査し，よりよい教室運営の資料とすることを目的とする。

## 2 方法

1）対象者
高齢者料理教室参加者 25名中23名回収（回収率92\％）
2）時 期（場所と人数）
平成30年8．9月（A会館 9名，B公民館16名）
3）方 法
料理教室終了後，留め置き法無記名自記式アンケート調査
4）料理教室の概要
口腔機能向上を目標に，噛みごたえのある料理献立を作成し，調理指導をした。また家庭で実践できる健康教育を行った。


図1．料理教室の様子
（左上：料理中の様子 右上：実際に作った料理左下，右下：健康教育中の様子）

## 3 結果

1）作成した料理について


図2．量


図3．味


2）健康教育について


図5．話の聞き取りやすさ


図7．理解できるか


図8．家庭での実践
3）作りたい料理

| 表1．作りたい料理（上位5位） |  |
| :--- | :--- |
| 普段食べられないもの | $21.4 \%$ |
| 手の込んだもの | $14.3 \%$ |
| 普段食べるもの | $11.9 \%$ |
| 中華料理 | $11.9 \%$ |
| 簡単なもの | $11.9 \%$ |


| 4）学びたい健康教育の内容 |  |
| :--- | :---: |
| 表2．学びたい内容（上位5位） |  |
| 栄養のバランス | $23.1 \%$ |
| 高齢期の食事 | $20.5 \%$ |
| 高血圧症予防の食事 | $12.8 \%$ |
| 骨粗鬆症予防の食事 | $12.8 \%$ |
| 飲酒 | $10.3 \%$ |
| 災害時の食事 | $10.3 \%$ |

## 4 まとめ

管理栄養士を目指す学生がH市M区内で高齢者料理教室を実施し，教室参加者の教室の評価を調べた。今回は口腔機能向上をテーマに，献立作成，健康教育を行った。献立作成は，学生が高齢者の食生活や嗜好を想像しながら考案した。料理の評価は，おいしいと回答した人が多かった（70\％）。また，参加者の作りたい料理は「普段食べられないもの」「手の込んだもの」であった（表1）。健康教育は，参加者の理解度も高く（ $96 \%$ ），教育内容の家庭での実施への意欲も高 かった $(78 \%)$ 。また，参加者は口腔機能向上以外にも，「栄養バランス」や「高齢期の食事」に関心があることが分 かった。学生による高齢者料理教室の実施は，健康教育のテーマに沿った献立と教育により，参加者の健康づくりへの関心を高める効果があることが示唆された。今後も料理教室を行い，参加者の行動変容の有無を調べるともに，地域住民の健康づくりを支えていきたい。

