

まとめ 30分	1 教室で得たこと・反省・改善案 2 次回までの課題の確認 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 発表と要点をしばり改善案を考える。	観察(発言内容) 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勞した。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，個人に沿った指導が必要」「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，目標に向かっ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. 課題

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

高齢社会が進展する中、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、低栄養予防や会食の場の確保を目指した男性高齢者の自主的な料理教室が立ち上がり、月に1回開催されている。各教室へ1年に1回、大学生が講師となり、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っ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

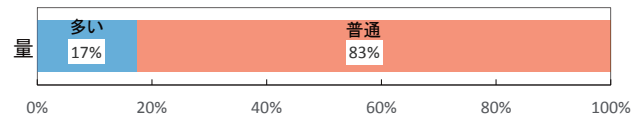


図2. 量

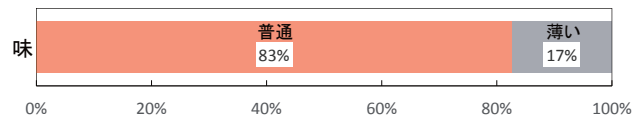


図3. 味

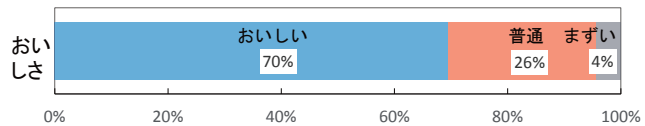


図4. おいしさ

2) 健康教育について

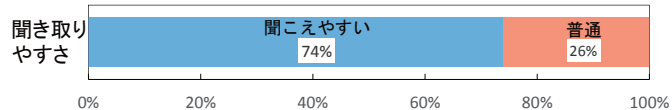


図5. 話の聞き取りやすさ

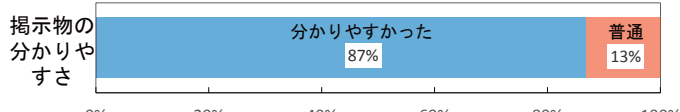


図6. 掲示物の分かりやすさ

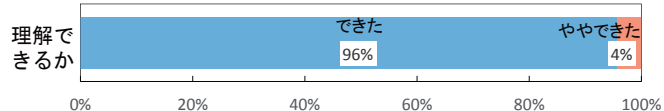


図7. 理解できるか

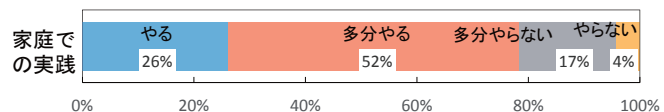


図8. 家庭での実践

4) 学びたい健康教育の内容

3) 作りたい料理

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%

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ともに、地域住民の健康づくりを支えていきたい。