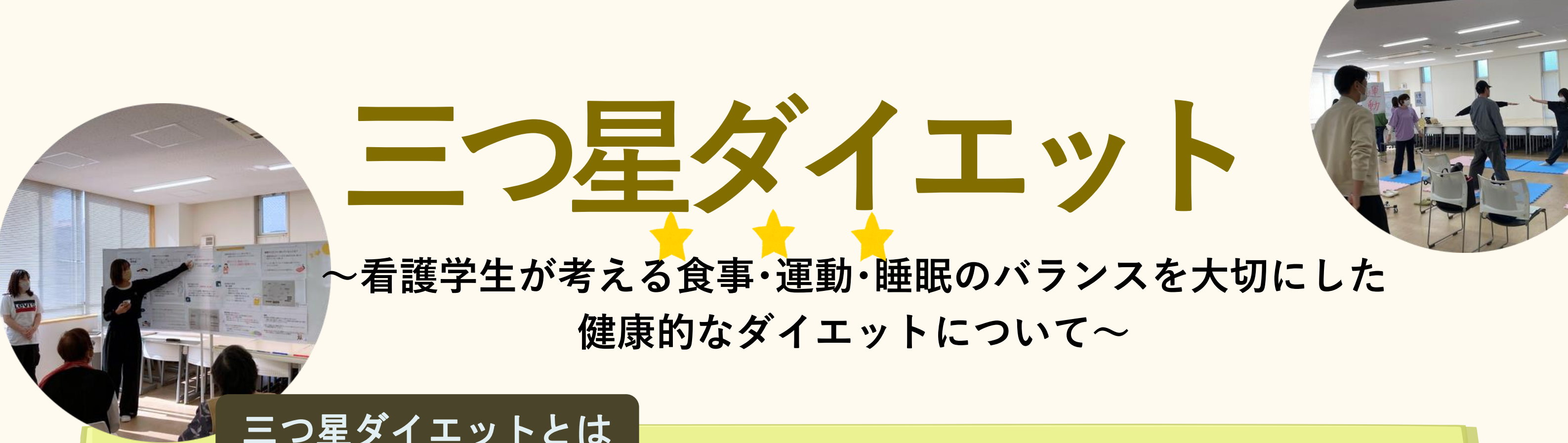




三つ星ダイエット

～看護学生が考える食事・運動・睡眠のバランスを大切にした健康的なダイエットについて～

三つ星ダイエットとは

【背景】若年層の過度な拒食によるダイエットが問題になっていたり、運動をするだけでは健康的に痩せることができないといった点で、健康的に痩せるためにはどのようなダイエットが効果的なのかについて考えた。

【ポイント】看護学生が考える健康的なダイエットの方法を★食事★運動★睡眠の3つの観点から考案

活動記録

京都看護大学の大学祭で、看護学生の視点から考えた健康的なダイエットについて来場者に講演を行った。

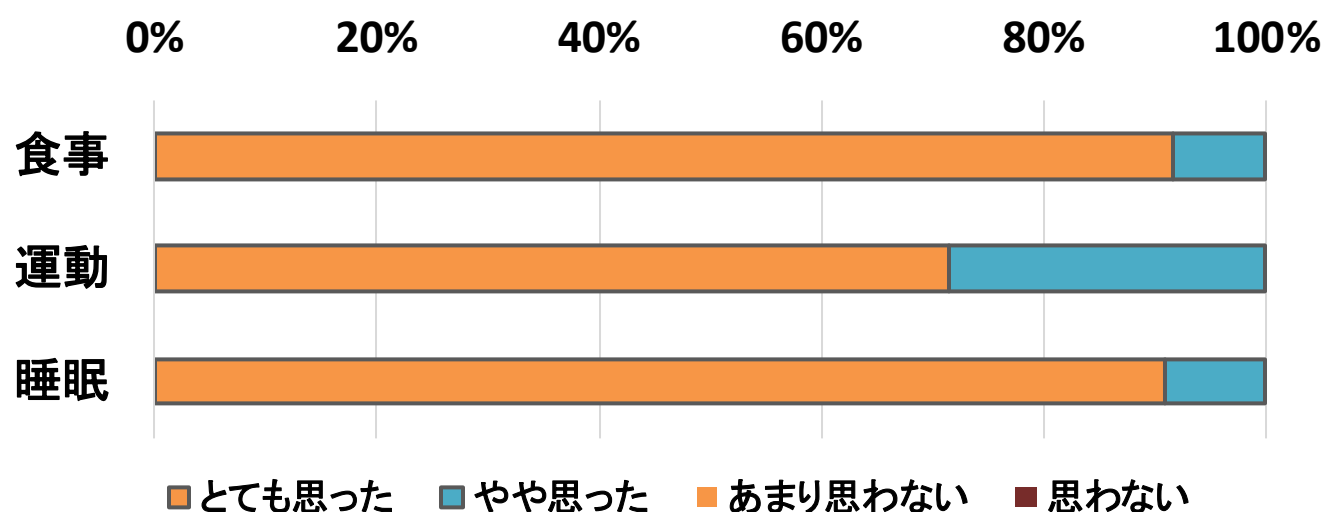
- ★自身の食事バランスが整っているのかが確認しやすいパンフレットを作成してお土産として配布
- ★自宅で気軽に行なってもらえるようにヨガの参加型レクチャーを実施
- ★生活に取り入れてもらいやすいよう身近な物に置き換えて説明

活動の中で工夫したこと

- ★生活に取り入れてもらうために
 - ・参加者の反応を見ながら説明
 - ・身近なものに置き換えて説明
 - ・運動が苦手な人でもできる運動メニューと一緒に体験してもらう
 - ・参加者の立場でわかりやすい資料作り
- ★大学で学んだことから根拠を持って内容を選定
- ★来場できなかった人も考える機会になるようにパンフレットを作成・配布

活動結果

生活に取り入れようと思ったか



- ・今回講演を聞いて生活に取り入れようと考えてくださった方が大半だった
- ・一方で、すぐに取り入れるのは難しいといった意見もあったため様々な方に向けた取り組みが必要だと感じた。
- ・反省点としては、講演を行なった部屋の中で声が反響して聞き取りづらいなどの声も聞こえたことから事前準備の大切さを感じた。

活動の中で学んだこと

- ・健康に生活することについて興味を持っている方が予想よりも多いこと
- ・定期的な打ち合わせによって自分自身の健康意識も高められたこと
- ・理想ではなく、実際に行動に移してもらえるように伝えるには自分も簡単に取り入れて継続することが出来る必要があること
- ・学年を超えた縦のつながりで協力し合い成果を上げる大切さ

今後の展望

今回の経験を活かして

- ・地域の方々との交流の機会を増やし地域のニーズにあった健康的な食生活や定期的な運動、メンタルヘルスの向上など内容を深化させ多岐にわたる活動展開をしていきたい

京都看護大学 ヘルシー・フレンズ

健康づくりは続けるのが難しい時もありますが、仲間がいることで励まされ、「一人じゃない」と感じられる安心感が生まれます。「ヘルシー・フレンズ」は、誰もが気軽に参加できるオープンな雰囲気の中で、楽しく健康を分かち合い、互いに意識を高め合うという意味が込められています。私たちは校内から地域へとヘルシーコミュニティの輪を広げることを目指して活動しています。



学校法人 京都育英館

京都看護大学

