

2023年度第2回生涯教育 アンケート集計

栄養指導の現場で活用できる運動指導について

【講師】 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター- 管理栄養士 三留美和 氏
(公認スポーツ栄養士/健康運動指導士)

【配信】 2023.07.13~07.19

受講申し込み者数:149名

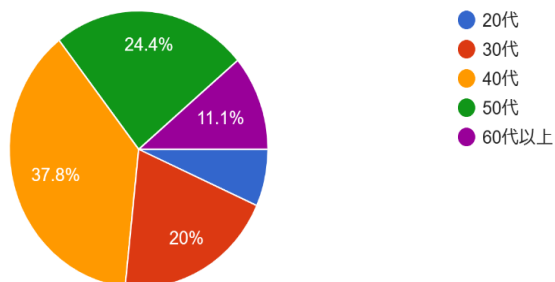
受講回数:延べ247回

アンケート回答:90名(アンケート回収率60.4%)

①受講者年代 (人)

1.20代	6
2.30代	18
3.40代	34
4.50代	22
5.60代以上	10
合計	90

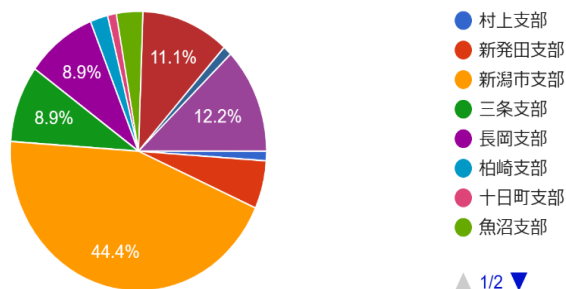
年代
90件の回答



②所属支部 (人)

1.村上	1
2.新発田	5
3.新潟	40
4.三条	8
5.長岡	8
6.柏崎	2
7.十日町	1
8.魚沼	3
9.上越	10
10.佐渡	1
11.県外・会員外	11
合計	90

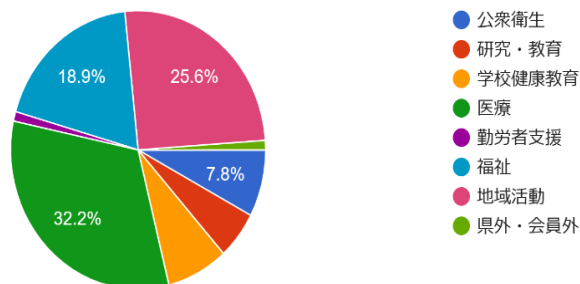
所属支部
90件の回答



③所属職域事業部 (人)

1.公衆衛生	7
2.研究・教育	5
3.学校健康教育	7
4.医療	29
5.勤労者支援	1
6.福祉	17
7.地域活動	23
9.県外・会員外	1
合計	90

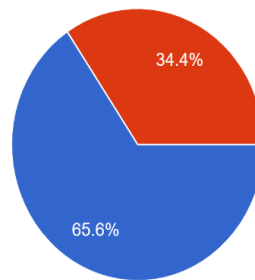
職域
90件の回答



④ 理解度 (人)

1.非常によく理解できた	59
2.良く理解できた	31
3.やや理解できなかった	0
4.全く理解できなかった	0
合計	90

▶理解度
90件の回答

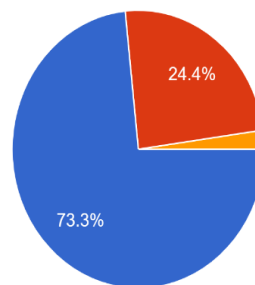


● 非常によく理解できた
● 良く理解できた
● やや理解できなかった
● 全く理解できなかった

⑤ 満足度 (人)

1.おおいに満足	66
2.やや満足	22
3.やや不満足	2
4.不満足	0
合計	90

▶満足度
90件の回答

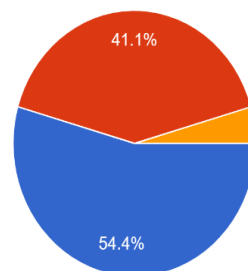


● おおいに満足
● やや満足
● やや不満足
● 不満足

⑥ 実務に役立てられるか (人)

1.おおいに活用できる	49
2.やや活用できる	37
3.あまり活用できない	4
合計	90

▶実務に役立てられますか？
90件の回答



● おおいに活用できる
● やや活用できる
● あまり活用できない

⑦ 意見・感想

【講演全体について、講義部分について】

- ・ 仕事(特定保健指導、特養、高齢者)で活用できる内容だった。(14名)
- ・ 対象者(時間がない向け、高齢者、膝腰が悪い人、デスクワーク者、運動嫌いな方)に合わせた指導に役立つ。(14名)
- ・ 「この位なら続けられそう」と感じて頂ける指導を心がけたい(3名)
- ・ まずは運動をやってみようという気持ちを起こさせるよう頑張ろうと思った。
- ・ ただ単に運動を勧めるのではなく、継続のために「気付ききっかけ」が大切なんだと理解した。
- ・ 今まで探る事をしてこなかった運動に対するのイメージを探る事から始め、食事支援と共に運動の助言ができれば良いと思った。
- ・ 運動も食事(栄養)も毎日の積み重ねがとても重要であると、再認識した。(4名)
- ・ 対象者に説明しやすい内容だった。(3名)
- ・ 対象者のお悩みを運動するきっかけにするということが目からうろこの視点だった。
- ・ 運動不足が日本人の死亡危険因子や要支援要介護の原因の上位である現実、衝撃的だった(3名)

- ・3つの運動の「効果」を整理して理解することができた。
- ・エビデンスが良くわかった。(2名)
- ・事例の発表は大変参考になった。(2名)
- ・指導の場面でプラス10を活用したい。(2名)
- ・筋肉は努力次第でどうにかなることなのだ、改めて実感した。
- ・運動は「動けるために必要」ということを伝えていこうと思った。

【実演部分について】

- ・実際に運動をやってみることで対象者の立場で体感できた、効果が実感できた。(14名)
- ・運動の実演もあり、とてもわかりやすかった。(17名)
- ・すぐに取り組みそうな簡単な筋トレやストレッチでとても参考になった(自身が運動が苦手な指導に自身がなかった方、詳しく運動指導ができなかった方も含む)。(6名)
- ・わかりやすかった。(2名)
- ・動画を戻って確認することができるためよかった。
- ・この実際の動画も医科学センターのHPにのせて欲しい。
- ・場面に合わせて運動を選んで伝えようと思う。
- ・運動の実演について、よりわかりやすい角度からも映していただけると良かった。
- ・ロコモ度テストの結果から、どのような運動をしたらよいかかわからなかった。

【その他】

仕事で活用する場面はあまりないが、自身の実践と身近な人への伝達をしていきたいと思った。(4名)

⑧地域活動事業部の生涯教育として取り上げてほしい内容（テーマや講師等）

- ・今回のような実技を含んだ講義
- ・運動（運動の機会がもっと増やせる方法、きっかけづくり、運動継続支援）
- ・小児期の各ステップごとの栄養管理、指導（4名）
 - * 離乳食や歯の発達、最近の傾向と対応について
 - * 乳幼児の咀嚼嚥下について（噛めない、丸のみなどの改善法）
 - * 乳幼児健診について
- ・スポーツ栄養（3名）
 - * 現状と課題
 - * 成長期
- ・フレイル・サルコペニア予防の運動と栄養（4名）
 - * 年だからで済ませない健康意識を高めてくれるもの等
 - * お茶の間活動や、共食の場を設けて孤立を防ぐような活動事例
- ・フリーランス活動・地域活動の実際（3名）
- ・災害支援について、簡単災害食
- ・レンジ利用の簡単調理
- ・話し方、会話術などのトークスキルについての内容
- ・相手の話を聞き取るコツ
- ・講師として、仕事をするために必要な知識・マナー・技術
- ・薬と症状の関係、薬の効果等
- ・受講方法—対面とオンデマンドのハイブリット形式の方法があると良い

その他：受講者からの質問

質問：筋トレのような強度の運動は週2・3回が良いのでしょうか。(今までは毎日と話していました。)

回答：筋カトレーニングについて

しっかり筋肉への刺激を感じるような強度（効いたなあ、ここを使ったなあと分かる強度）は、筋繊維の損傷の回復に48～72時間程度かかると言われているので、週に2～3回程度が望ましいです。毎日筋トレをやる（やりたい）場合は、鍛える部位を変えてやるよう提案しています。

詳しい説明が必要な場合は、直接医科学センターに連絡いただけますと幸いです。