

風のひろば

DECEMBER

2021

vol.19

2022年度カリキュラム改正について

大学の今

トピックス

卒業生インタビュー

看護実習を終えて

研究紹介



2022年度入学生から新しいカリキュラムになります そのねらいと改正の経緯

藤内美保（看護アセスメント学研究室教授、前・学部長）

大分県立看護科学大学では、学部生の教育の基盤となるカリキュラムを、2022年度入学生から新しくします。これは、直接的には、看護師の教育に大きな影響を与える指定規則が変更されたためですが、本学では、約2年前から現行のカリキュラムの評価を進め、改正の方向性について学内で議論を始めていました。かなり早くから、主体的に取り組んだ今回のカリキュラム改正の経緯をまとめました。

○カリキュラム改正や改正を進めるためのコンセプト

1. 開学後20年経過しており、抜本的に見直す
2. 学生の主体性を引き出し、学ぶためのよりよい環境をつくることを目指す。例えば、現行のカリキュラムは過密で、「学習しなければならぬ」となりやすい。むしろ「学びたい」、学習環境づくりをする。そのために、必修科目を減らし、選択科目を増やすよう努力する
3. 全教員の意見を可能な限り引き出し、全学で作るあげるカリキュラムとする
4. 現在の社会情勢から、強化すべきは、臨床判断能力、ICTの活用、地域の重視、多様性への対処能力向上などである

○カリキュラム改正を全学で取り組むための工夫

令和元年7月の教育研究審議会でもカリキュラム検討タスクグループ（以下、

TG）設置が承認され、各研究室から1名が選出されて令和元年8月にキックオフ会議をもちました。

カリキュラムTGは、教育研究委員会、看護学実習委員会、実習運営小委員会とも有機的に連携し、教育研究審議会でも、適宜議題として諮り、丁寧に進めました。

令和3年1月に情報共有会を開催しました。全教職員が参加し、各研究室の教育の方針や改善点、変更点などを共有し、新カリキュラムへの理解を図りました。

【TGメンバー構成】

リーダー・藤内美保（当時学部長）
サブリーダー・福田広美（現学部長）
各研究室：岩崎香子、定金香里、小嶋光明、品川佳満、宮内信治、吉村匠平、秦さと子、石田佳代子、中釜英里佳、草野淳子、永松いずみ、杉本圭以子、樋口幸、小野治子、桑野紀子、赤星琴美（看護学実習委員会）、森加苗愛（実習運営小委員会）、オプザバー・村嶋幸代学長、稲垣敦研究科長

○カリキュラム2022の主な改善点・変更点

1. 目指す学生像と、新たなディプロマポリシー（以下、DP）の作成

教員がどのような学生を育成したいのかについて討議して、意見を出し合い、それをカテゴリー化しました。TGの中で新たにDP検討メンバーを募り、その提案をもとに、まとめました。新しいDPは

6項目です。卒業時に、各DPの能力が身に付いているかを評価できるように、DPごとに細項目を示しました（表1）。

そして、これらが、開学以来、堅持してきた教育目標と合致していることも確認しました。

表1▶DP キーワード・下位項目

1. 心豊かな人間性・倫理観

- ・看護の対象となる人々に深い関心を持ち、共感的に関わる姿勢を身につけている。
- ・人間の尊厳と権利を擁護できる倫理観を備え、人々を尊重する態度で行動できる。

2. 科学的思考力

- ・細胞レベルの「ヒト」、1人の個体としての「人」、人間関係や社会の中で生きる「人間」を、包括的に理解するための知識を備えている。
- ・本質を追求するための姿勢を身につけ、現象を科学的にとらえ分析的、総合的に考察できる力を備えている。
- ・論理的な思考に基づいて、課題を解決する力を備えている。

3. 看護の基盤となる専門知識・技能

- ・看護を遂行するための幅広い知識、原理原則に基づいた基本的な看護技術を修得し、対象者のニーズに合わせて応用できる。
- ・人々の健康の保持増進、疾病予防・回復の促進のために必要な看護を指導のもとに実施できる。
- ・自分の看護観を述べるができる。

4. 連携協働・リーダーシップ

- ・保健・医療・福祉チームの一員として連携協働の必要性を理解できる。
- ・マネジメントの知識を持ち、多様な職種や人々と連携・協働する基礎力を備える。
- ・組織やチームの一員として活動する力を備え、リーダーシップをとれる。

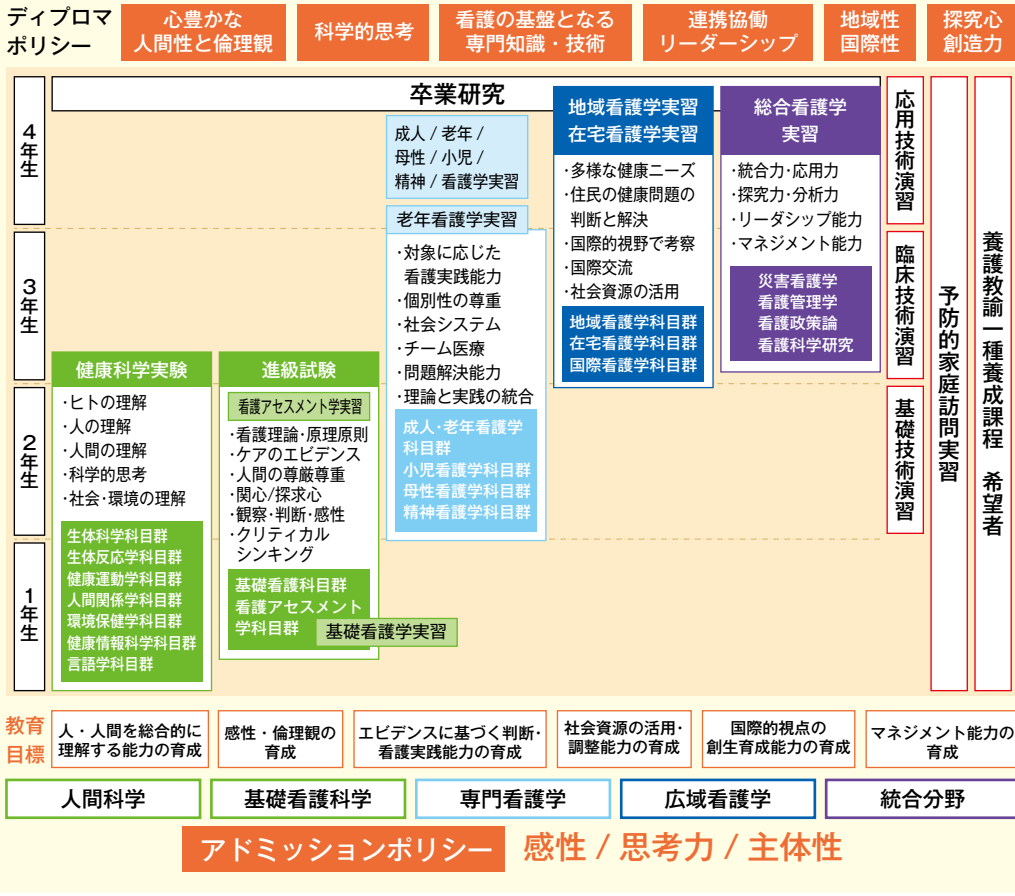
5. 地域性・国際性

- ・地域の環境が人々の生活や健康に及ぼす影響を理解し、看護の在り方を考えることができる。
- ・多様な文化・言語・社会的背景をもつ人々の価値観を尊重しながらコミュニケーションを図る力を備えている。
- ・地域や国際社会の健康課題とその背景に関心を持ち、多様な場で看護を展開する素地を持つ。

6. 探究心と創造力

- ・看護専門職者の自覚をもち、看護の本質への高い関心と専門性探究の意欲を持つことができる。
- ・指導の下で看護の質の向上に資する一連の研究過程を理解し、研究を実施できる。
- ・看護活動とケアの質改善に関心を持つことができる。

表2▶学部教育のカリキュラム



2. 主体的な学習環境づくりのためのカリキュラム編成

(1) 卒業要件は現行の「135単位以上」を、「128単位以上」へと絞り込み、学生が主体的に学べる時間を確保しました。

(2) 選択科目は、現行の6単位以上を、10単位以上とし、学生が関心をもちやすい科目や、より高度な内容の科目を創

設し、選択肢を拡大しました。

(3) 年間を通して、時間割がバランスよく設定できるように3学期制を導入しました。これにより、年間の開講週数は36週となり、若干ゆとりをもたせることができました。夏季休暇は、7月16日から9月2日までと今までよりも長くなりました。

3. 科学的視点の育成など、本学の教育の特長を発揮できるようにする

(1) DDPの「科学的な思考」については、健康科学実験等を堅持し、科学的根拠に基づいて考えられるようにしました。また、生体科学、生体反応学、基礎看護学、看護アセスメント学、成人看護学の5領域で、各領域の教授内容や課題を共有し、学びが積み上がるように配慮しました。

(2) 第1段階の基礎看護学実習の時から、「アセスメント」や「看護過程」に関する概念を導入し、根拠に基づく考え方を育みます。

(3) DDPに「地域・国際性」を掲げ、予防的家庭訪問実習は引き続き行います。本実習は、地域の協力者をはじめ、多くの方々の支援を受けて発展してきました。学生は他学年との交流で刺激を受けるなど、効果的な学習ができており、新しい形の実習として深化させていきます。また、国際的な視野をもつことの重要性も教育していきます。国際看護学と英語の教員が討議し、本学が目指す国際看護の像を具体化し、検討を進めています。

(4) DDPに、人間の尊厳や倫理観をもつことを挙げています。この概念は、あらゆる領域で、あらゆる科目、あらゆる教員が様々な場面で教育していきます。他学年と一緒に学ぶことの効果が大きいことから、複数の学年が履修できる科目を増やしました。

(6) 4年間の看護師教育として、判断能力や看護実践能力の強化を掲げています。学生自身が計画する総合看護学実習や、看護技術演習は本学の特長です。これらの実習を通して学んだことを統合していく能力を養います。

4. 科目名を見直し、関係性の強い研究室との連携で教授内容を整理

(1) 科目名から教育内容がわかりやすいようにしました。例えば、「薬物生体反応論」を「薬理学」とし、「生体構造論」を「生体機能論」とし、「生体構造・機能論」は構造と機能を同時平行で教授しているため「生体構造・機能論」とする予定です。

(2) 指定規則と本学の対比表を作成し、本学がどの領域が強化され、どの領域が不足気味であるのかを全教員で共有しました。社会学の領域は、新たな科目を創設し補強しました。

(3) 研究室毎の受け持ち科目を見直し、研究室が本来持つべき特性がよりよく発揮できるようにしました。特に指定規則において、成人看護学と看護アセスメント学の担当科目を見直し、今回から成人看護学の科目を本来実施すべき成人・老年看護学研究室で担当するようになりました。そして、成人看護学は成人期の人々へのエビデンスのある看護実践力を一層強化します。手術や急激な症状変化の疾病を持った人、一生涯の治療が必要な人など、健康障害のある「人」への療養生活の援助、診療の補助を遂行できるよう、理論、技術、思考を磨いていきます。

さらに、保健管理学研究室と地域看護学研究室の科目を整理しました。

本カリキュラムで学修した学生は、本学が大切にしてきた伝統を引き継ぎつつ、豊かな感性と倫理観をもち、看護学の新たな知を創造できるよう自己研鑽し、看護専門職として社会に貢献できることが期待されています。

大学の今

法人評価委員会にて「S評価」を獲得

令和3年度大分県地方独立行政法人評価委員会が、7月13日(火)に大分県庁で開催され、6年間の中期計画の3年目に当たる令和2年度の実務実績が評価されました。毎年、このために業務の実績に関する報告書を作成し、理事が県内外の教育界や経済界からの外部評価委員を個別に訪問して実施状況を説明しに伺います。

法人評価委員会当日は、外部評価委員と評価委員会事務局を務める大分県行政企画課、本学を所管している医療政策課、そして本学からは学長、理事、事務局6名が出席しました。はじめに、村嶋理事長が本学の概要と令和2年度計画の実施状況を報告し、その後、評価委員からの質問を受けました。58の中期計画に基づいた121の年度計画の実施状況から評価された結果、大学全体で取り組んだ抜本的なカリキュラム改革、多くの卒業生・修了生が県内の医療機関や自治体に就職し、地域医療に貢献した点、保健医療福祉関係の委員会へ教員を派遣し、様々な問題解決に貢献した点、自己学習能力を高めるオンライン授業の工夫、学外の有識者を含むアドミッションオフィスの設置、看護師・保健師の国家試験合格100%、県内企業との共同研究等が高く評価され、コロナ禍にも関わらず、「教育研究」の項目でS評価(＝特筆すべき進行状況)を頂きました。その他4つの大項目(「業務運営」「財務内容」「自己点検・評価及び情報提供」「その他」)もA評価(＝計画どおり)

であり、中期計画の3年目としては高い評価を頂きました。今後も、学生や地域にとって魅力ある大学づくりに向けて、積極的に工夫や改革を進めて参ります。

新型コロナウイルスワクチン接種について

6月から9月にかけて、本学の学生及び教職員等に対して、新型コロナウイルスワクチン接種を実施しました。

県立病院から医療従事者枠としていただいたワクチンを、6月23日(1回目)と7月14日(2回目)に、学校医である岩波クリニックの岩波院長のご協力のもと、学内の医師、看護師及び薬剤師の資格を持つ教員が、実習の近い学部生、院生及び教員、計114名に対して学内で接種しました。

職域接種としては、大分大学挟間キャンパスで、1回目を8月16日と18日、2回目を9月13日と15日に、学部生、院生、教職員及び教職員の家族等、計233人に実施されました。

これらの集団接種と、個人ごとの自治体の集団接種会場や医療機関で受けた個別接種を合わせ、学内の約90%に対して、2回の接種が完了しました。多くの構成員が接種を完了したことにより、大分県がステージⅢからⅡになった時点で、対面授業を再開できました。

今後も感染対策を徹底しながら、学生が、通常の、そして、より豊かな学生生活を送ることができるよう、努力してまいります。



校内での接種の様子

卒業生就職進路動向

令和3年 Covid-19に揺れた1年が暮れようとしています。

4月に巣立っていった本学の卒業生たちは、それぞれの居場所や周囲の人たちに見守られながら少しずつ成長していることでしょう。4年次の実習のほとんどが学内演習に代わり、不安な気持ちを希望に載せて巣立っていった皆さんのこれからの活躍に期待しています。

令和2年度の就職進路状況は別表のとおりです。卒業生81名の85%が就職し、12%が進学しましたが、県内への就職率が50%を下回る結果となったことは残念でした。福岡県及び関東圏にある400床以上の急性期総合病院等への就職が微増しているようでした。学生はまず生活の拠点を置く地域を決め、そこから病院

を決めていくという傾向にあるようで、地域の魅力が勝った結果だと考えられます。県内では、大分県立病院、大分大学附属病院、大分赤十字病院等実習で多くの時間お世話になる病院でかつ先輩たちも多く就職している病院に集中している傾向にあります。地域医療を担っている湯布院病院、南海医療センターへの就職もありました。

大分県には地域に密着した病院が多くあり、今後は国の施策である地域医療構想のもと、ますます地域に根差した病院の存在感が増してくることが予想されます。そんな地域の病院で本学の卒業生が多く、県民の期待も大きいと考えます。県民の期待に応えられるように大分県医療政策課と連携しながら、本学学生に大分県の魅力を伝えていきたいと考えています。

○令和2年度 卒業生進路状況

大分県立看護科学大学
令和3年4月1日現在

【学部生】

1 進路決定状況 (81名)

就 職	決 定		未 定		%
	名	数	名	数	
進 学	決 定	68	3	10	95.8
	未 定	3	0	0	4.2
		100.0			0.0

2 就職先内訳

(1) 地域別

大 分 県 内	名	数	%
(県内出身者25名+県外出身者8名)	33	48.5	%
大 分 県 外	35	51.5	%
(県内出身者14名+県外出身者21名)	35	51.5	%
計	68	100.0	%

(2) 就職先

独 立 行 政 法 人 等	名	数	%
都 道 府 県	5	7.4	%
市 町 村	4	5.9	%
民 間	29	42.6	%
そ の 他	0	0.0	%
計	68	100.0	%

大 分 県 内	大分大学医学部附属病院、大分県立病院、新別府病院、湯布院病院、大分赤十字病院、南海医療センター、佐伯中央病院、福徳学院高等学校、豊後大野市立清川中学校、豊後大野市立三重東小学校
大 分 県 外	福岡和白病院、虎の門病院、東京医科大学八王子医療センター、東京医科大学病院、神戸大学医学部附属病院、浜の町病院、済生会熊本病院、東京大学医学部附属病院、北里大学病院、昭和大学江東豊洲病院、慶応義塾大学病院、国立国際医療研究センター病院、聖隷横浜病院、一宮市立市民病院、大阪大学医学部附属病院、兵庫医科大学病院、島根大学医学部附属病院、山口県済生会山口総合病院、山口大学医学部附属病院、愛媛大学医学部附属病院、九州医療センター、九州大学病院、九州病院、ひかり保育園、長崎原爆病院、島根県雲南市立掛合中学校、柳原病院

3 進学先内訳

大分県立看護科学大学大学院 9名 (広域看護学コース4名、助産学コース5名)
聖マリア学院大学専攻科助産師専攻1名

別表

■ 広域看護学コース 「地域マネジメント実習」 成果報告会

9月30日に大学院広域看護学コース1年次生の「地域マネジメント実習」成果報告会を開催しました。この実習は、家庭訪問や地区踏査を通して地域住民と接し、地域の生活や保健行動の実態・特徴を把握し、支援の方法を考えていきますが、大学院生は、それぞれの実習地での成果を発表しました。

参加して下さった保健師からは、「大学院生の実習内容、発表に刺激を受けました!!」などの感想も頂き、有意義な成果報告会となりました。



■ 予防的家庭訪問実習の再開

新型コロナウイルスの感染拡大で休止をしていた予防的家庭訪問実習を10月20日から再開しました。

50チーム109名の学生が協力者様の自宅に訪問実習を行いました。そのうち5つのチームでは、学内にいる学生もオンラインで訪問実習に参加しました。



■ オンライン学生交流

8月5日(木)MOU締結校である韓国のInha大学と初めて「オンライン学生交流」を開催しました。双方の大学から各16名、総勢32名の学生が参加し、元気に交流しました。

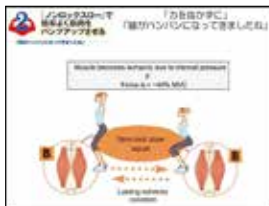


■ オンライン公開講座

9月11日(土)にオンライン公開講座を開催しました。今回のテーマは「ステイホームの今だからこそアラフォーから足腰の健康を考えよう! -健康寿命日本一の実現-」です。

講師は本学の稲垣敦先生とNHK「みんなで筋肉体操」でおなじみの近畿大学の谷本道哉先生でした。

参加人数は100人を超え、オンライン形式の公開講座でありながら、みんなで実際に筋トレをする場面もあり、質疑応答の時間に収まりきれない程のご質問も頂き、大盛況のうちに終了いたしました。



■ 大分県信用組合と包括連携協定を締結

7月2日(金)に大分県信用組合と地方創生に関する包括連携協定を締結しました。

県民への健康診査の受信啓発や大分県内の事業所の健康経営の支援ならびに県民の健康寿命の延伸を目指し、地域社会の発展に寄与してまいります。



■ Webオープンキャンパス

7月18日(日)にWebオープンキャンパスを実施しました。大学紹介や入試概要説明の他、本学在学学生からのメッセージや合格体験談、さらにはLIVE配信限定企画の本学教員の模擬授業などの企画があり、当日は約170名の方々にご参加いただきました。

また、Webオープンキャンパスの企画の一部と大学紹介DVDを後日配信動画として8月上旬から10月末まで本学HP上で公開いたしました。



■ 予防的家庭訪問実習 令和3年度第1回運営会議

予防的家庭訪問実習は、地域のステークホルダーの皆様には運営委員になっていただき、実習運営について助言をいただいております。毎年2回開催している運営会議ですが、昨年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大で開催を見合わせておりました。7月26日(月)に約1年半ぶりに開催することができ、貴重なご意見を頂戴することができました。





豊後大野市民病院
看護師 平野 真彩

私は平成31年度に本学を卒業し、看護師として勤務し3年目になりました。現在、内科病棟で勤務しています。私は本学に入学した当初、産婦人科に興味を持っていましたが、本学で老年看護を学び、予防的家庭訪問実習などを通して高齢者の方々と関わる中で、地域の高齢者の方々に寄り添う看護を提供したいと思い、当院へ就職しました。

内科病棟では、内科疾患全般を対象としているため、疾患や病態、治療も多岐にわたり、日々の勉強が必要となります。また、勉強だけでは培うことのできない、処置やケア、コミュニケーションなどは先輩看護師の姿を参考にしながら工夫しています。新人の頃は、業務に追われて余裕がなくなってしまう時もありましたが、現在は、自立してできることも増えてきており、自信にもつな

がっています。

看護業務に慣れてきた頃、新型コロナウイルス感染症の流行により、医療現場でもさまざまな制限が強いられるようになりました。当院でもご家族と面会できない方が多くおられます。その中で、患者・家族の立場に身を置いて考え、心身ともに寄り添うことの大切さを再認識しているところでもあります。

本学で学んだことはもちろんですが、本学でも学んだ友人たちが今も支えになっています。全国各地で働く同級生たちとリモートでつながりながら、再会できる日を楽しみに、この現状を乗り越えようと思っています。

これから、看護師として経験を重ねていく中で、様々な役割を担うことになると思いますが、看護の本質を探究しながら尽力していきたいと思っています。



大分市医師会立
アルメイダ病院
看護師 網中 啓介

私は平成29年に本学を卒業し、看護師として5年目となります。現在は血液内科・腎臓内科・内分泌科・放射線科の混合病棟で勤務しています。県内の急性期医療に携わりたく、当院へ就職しました。

現在病棟では、血液疾患で化学療法を受けられる患者さんや腎不全で透析導入される患者さん、糖尿病で教育や血糖コントロールを受けられる患者さんが主に入院しています。化学療法を受ける患者さんに必要な支援や糖尿病の患者さんに対する知識の確認や指導などを中心に行っています。病棟のスタッフの中には、がん化学療法認定看護師やがん性疼痛看護認定看護師、糖尿病療養士などの資格を有した専門性の高い看護師も勤務しており、薬剤師、リハビリなどの他職種とも協働しながら質の高い看護が提供できるように日々努力しています。また、安心して入院生活を送

れるようにプライマリナースとして勤務の度に、患者さんの元へ足を運び、コミュニケーションなどを通して信頼関係を構築することや日々の変化を感じとり、より良い看護を提供することにやりがいを感じています。

5年目で中堅看護師の立場となり、リーダー業務やプリセプターといった責任のある仕事を担うことも多くなっています。リーダー業務を通してチームが円滑に業務を遂行するために、患者さんの情報を把握し、他のスタッフに指示を出すなど、リーダーシップを発揮できるように努力しています。プリセプターではプリセプターの指導や相談役となり、上司や先輩看護師の支援を受けながら、プリセプティが個人として成長できるように試行錯誤していますが、同時に自身の学びを深めることとお互いの成長に繋がっていると感じています。

学生時代は勉強が苦手で苦労しましたが、講義や実習など本学で学んだことが自身の行っている看護につながっていると感じています。今後も看護師としてスキルアップするため自己研鑽していきたいと考えています。

看護学実習を終えて

4年次の養護実習では、義務教育学校の前期課程で2週間実習させていただき、保健日よりや掲示物の作成・保健指導の実施・来室者への対応など養護教諭の実際の業務の多くを経験することができました。

実習を行う中で、養護教諭が先生方や多職種・保護者と情報を共有している場面を何度も見ることができ、一人職である養護教諭だからこそ周囲と連携し、チームで協力しながら児童生徒を支えることが重要であることを学びました。

また、実際に保健室に来室した児童とかかわってみて、児童は自分の心身の状態を言葉にすることが難しく、けがや体調不良の原因が分からないことが多くありました。そのため、教室に戻すのか、休養や早退が必要なのかどうかの判断がとても難しく、あらゆる可能性を考慮できる知識と技術が必要であることを実感しました。また、養護教諭の声かけの一つ一つで児童が安心できたり、反対に不安に感じたりするため、言葉の選択や言い方、表情などにも注意し、児童が安心できるような見通しをもった声かけを行うことの重要性を学びました。

これからは実習での学びを活かし、学校全体を捉える広い視野を持ちながら児童生徒一人一人と丁寧に向き合える養護教諭を目指していきたいと思っています。



4年次生 筒井 優月

私は予防的家庭訪問実習での地域住民との関わりを通して、地域に根ざした看護に興味を持ちました。そこで、総合看護学実習では在宅復帰に力を入れた回復期病院で実習を行い、学びを得たいと考えました。

実習では、4年次生ということで教員のいない中、自主的に動くことが求められます。自分が何を学びたいか、患者さんの為に何が出来るかを常に考え、看護師を始めとした多職種の方々から話を聞き、日程調整やケア方針の相談を行いました。その過程で、現場での多職種連携の様子や必要性について学ぶことができました。

私は転倒による骨折で手術を行った高齢の患者さんを受け持たせていただきました。その方は認知症状がみられ、活動意欲の低下により日中も寝ていることが殆どでした。本人が希望する在宅復帰のため、自立した日程管理や活動を行えるように日捲りカレンダーを作り、日時確認や簡単な運動を共に行いました。その活動を通して楽しそうに笑う様子を、とても嬉しく感じたのを覚えています。

実習を通して、その人らしく生活できる環境や、ご家族への支援とは何かを考え、多くの事を学ぶ機会を頂きました。将来、患者さんとご家族の心に寄り添い、安心感を与えられる看護を行えるよう努力を続けていきたいです。



4年次生 渡邊 瑠華

1日、何歩、歩いていきますか？ 特定健康診査、いわゆる「健診」の データ分析研究から試算された1歩の値段

地域看護学研究室 助教
小野 治子



因で決まるのではなく、数多くの生活習慣の積み重ねが関わってきます。また、加齢も大きく影響し、誰もが避けては通れない道となりつつあります。

日本の総医療費は、年間43兆円にのぼります。そのうち、生活習慣病に関連する医療費は約9兆円と年々増加しています。少子高齢化の日本において医療費の増加は重要な課題です。

この課題の解決のために、2008年に40歳以上の全国民に対して「特定健康診査・特定保健指導」が導入され10年ほど経過しました。特定健診は、肥満を中心に生活習慣病となるリスクを早期に発見・予防し、将来の医療費を抑制する狙いがあります。しかし、生活習慣病は、一つの決定的な要

現在、私は、地域における経年的な健診結果や医療費のデータを用いた研究に取り組んでいます。人は時間とともに、どのように生活習慣が変化するか、体型はどのようなように変化するか、そして、それらの変化は医療費へどのように影響するのかなどの分析研究を行っています。

多くの方々は、自分は比較的良質な生活習慣を過ごしているかと自負されているのではないのでしょうか。しかし、研究結果からは定期的な運動習慣がある方の割合は全体の40%と少ない現状にあります。加齢とともに体重は減少傾向となり、腹囲は増加傾向にありまし

Research introduction

研究紹介



た。この体型の変化は男女ともに同様の結果でした。一般的には、肥満予防として体重やBMIを気にする傾向にありますよね。今回の研究結果からは、年をとつたら腹囲を中心に体調管理をすると健康により良いことがわかってきました。

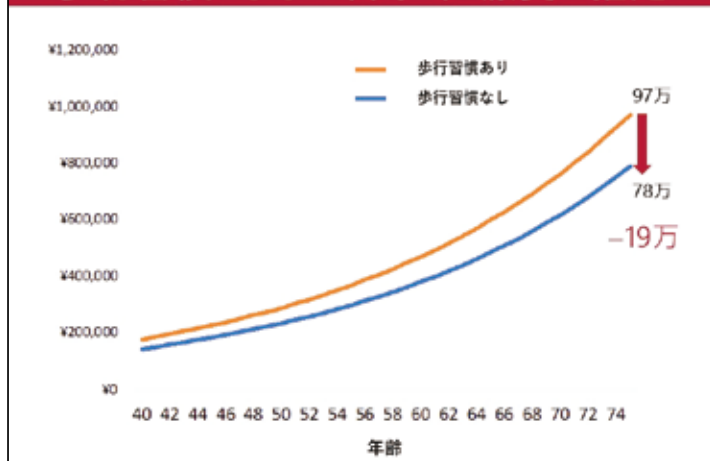
医療費の面からみてみると、加齢と20歳時の体重より10kg増加していることは、医療費の増加に影響するようです。一方で、1日1時間

の歩行の習慣は医療費の抑制に繋がるという結果を得ました。歩行習慣の有無で5年間の累計医療費を推定すると、75歳時には19万円の差となることが分かりました(下図)。

さらに1日の1時間の歩行を8000歩と仮定すると、1歩あたり0.00525円あたりの抑制と試算されます。1歩はごく僅かな価値ですが、10年間では、なんと約14

万円に！。歩くことは下肢の筋肉の維持とともに、医療費の節約に繋がります。最近、健康寿命を延ばすために老後に備えて筋肉を貯める「貯筋」という言葉が話題になっていきます。ぜひ、皆さんも1歩からの貯筋にチャレンジしてみてください。おわりに、皆様の健康の維持にお役に立てるよう、学生とともに研究に取り組んで参ります。

歩行習慣による5年間の医療費の推定



Information [お知らせ]

「未来応援基金」ご寄付のお願い

「未来応援基金」は、大分県立看護科学大学創立20周年を契機に、学生の学業の継続や地域との連携、国際化・グローバル化への対応等、学生・大学院生の活動を支援するために設置された基金です。

確かな看護の力で地域の保健医療を牽引し、より良い社会を創造する看護職を育成するために、皆さまの温かいご支援を心からお願い申し上げます。

〈目的〉

学生の学業の継続や、地域連携の更なる充実、国際化・グローバル化への対応等、学生・大学院生の活動を支援し、その充実を図ることを目的とします。

〈使 途〉

皆さまからいただいたご寄付は、学生・大学院生の支援のため、下記事業に活用させていただきます。

- (1) 学業の継続(奨学金の給付、授業料等の減免等)
- (2) 地域連携(地域貢献活動への支援、地域の保健医療機関での研修支援、自治体・地域・企業と連携した研究教育等)
- (3) 国際化・グローバル化への対応(短期留学、国内外での活動、研修派遣等)
- (4) その他、基金の目的達成に必要な学生・大学院生の活動支援

〈ご寄付をお願いする方〉

基金の趣旨にご賛同くださる方ならどなたでもご寄付いただけます。

〈寄付金額〉

金額は特に定めておりませんが、1口1,000円として何口でも可能です。

〈ご寄附の方法〉

大学ホームページ(<http://www.oita-nhs.ac.jp>)掲載のフォームからお申し込みいただくか、本学事務局まで電話にてご連絡をお願いします。

■お問い合わせ先■

大分県立看護科学大学未来応援基金事務局
(大学事務局総務グループ内)
TEL:097-586-4300(代表) FAX:097-586-4370
E-mail:somu@oita-nhs.ac.jp

看科大[19号]クイズ・プレゼント

問題

〇〇〇〇年度入学生から
新しいカリキュラムに
なります

〇の中に正しい文字を入れ、下記のとおりハガキでご応募いただくか、クイズの答えなど1~5までを記載して、メール(koho@oita-nhs.ac.jp)でご応募ください。

正解者の中から抽選で3名様に図書カード(2,000円分)をプレゼントします。

郵便はがき

8 7 0 - 1 2 0 1

大分県立看護科学大学事務局 行

大分市大字廻樫野2944-9

1. クイズの答え
2. 郵便番号
3. 住所
4. 氏名(年齢)
5. 記事のご感想や
本学へのご意見

【締め切り】令和4年1月31日 当日消印有効

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

看護ひとくち メモ



睡眠時間を上手にとって明日を元気に過ごしましょう!!

2020年の調査によると日本人の平均睡眠時間は7時間12分だそうです。日本では、人口の約20%が不眠に悩まされていると言われています。

●ライフステージ別の睡眠状況

【青年期】

深夜のネットやゲームなどで体内時計のリズムが遅れてしまう概日リズム睡眠障害の問題があります。また、週末に平日よりも3時間以上の朝寝坊をしてしまうと体内時計はさらに遅れてしまい、いわゆる時差ボケが生じている状況となります。時差ボケは、人間の神経・免疫・内分泌系において影響を及ぼし、うつ状態などを引き起こす要因にもなります。

【壮年期】

仕事や家庭での役割が多く、調査対象の4割以上は、睡眠時間が6時間を切っています。特に有職女性の睡眠時間が少なく、肥満や高血圧、高脂血症などに大きく関連していると言われています。

【老年期】

生活習慣病に関連して睡眠時無呼吸症候群、ムズムズ足症候群、周期性四肢運動障害などの運動障害などの睡眠障害が生じるリスクが高くなります。

●就寝前の注意事項

- ・起床・就寝は、毎日同じ時間に。
- ・就寝前には、交感神経を刺激するような過度な運動は避ける。
- ・カフェインが入ったコーヒー、紅茶、お茶は、夕方以降控える。
- ・入浴は、就寝2時間前までに済ませる。
- ・就寝1時間前からは、画像を見ない。

●就寝前のおすすめ

- ・飲みもの：白湯・カモミールティー・生姜湯
- ・運動：リラックスできるストレッチを5~10分程度
- ・音楽：オルゴール使用・クラシックなどゆったりした曲

Schedule [スケジュール]

1月	11日(火)~24日(月) 15日(土)・16日(日)	基礎看護学実習 大学入学共通テスト
2月	10日(木) 11日(金) 13日(日) 24日(木) 25日(金)	助産師国家試験 保健師国家試験 看護師国家試験 進級試験(2年次生) 一般選抜(前期)、私費外国人留学生選抜
3月	1日(火) 3日(木) 4日(金) 4日(金) 12日(土) 18日(金)	春季休業開始 大学院研究計画報告会 (研究・広域・リカレント) 修士・博士修了判定 研究成果報告会 (研究・広域・助産・リカレント・NP) 一般選抜(後期) 卒業式
4月	8日(金) 11日(月) 11日(月)・12日(火)	入学式 全学オリエンテーション 新入生オリエンテーション
5月	18日(水) 21日(土)・22日(日)	キャンパスクリーンデー 若葉祭

※スケジュールは、変更になる場合があります。

