

## 48回生 健康総合Ⅱ(3年生総合健康類型) 講義内容報告

日時:令和5年4月13日(木)5.6時間目

講義①「医療の連携とは～柔道整復師の仕事について～」

講師:履正社国際医療スポーツ専門学校 柔道整復学科 辻井 宏昭 先生

・チーム医療について 医師を中心とした医療スタッフの連携の取り方、医療をチームで取り組む重要性を学びました。

- ・柔道整復師の仕事について
- ・医療という職業の将来性について
- ・実習(三角巾固定、包帯の基礎、包帯による腕の固定)

大きな包帯を実際の患者さんに施術するように実習しました。



令和5年4月20日(木)5.6時間目

講義②「姿勢は劇的に人を変える・鍼灸師(しんきゅうし)の仕事について」

講師:履正社国際医療スポーツ専門学校 鍼灸学科 日開 美月 先生

- ・正しい姿勢をとることで

姿勢をよくする効果 呼吸が深くなり、自律神経が整い、不調や痛みの緩和になることを学びました。

体幹を鍛えるためのトレーニング実習に取り組み、姿勢の重要性を学びました。

- ・猫背のタイプについて(4種類)良い姿勢とは耳の穴、肩、股関節、くるぶしが一直線になっている。
- ・鍼灸師について 実際に治療に使用している針を代表生徒が先生の体に深く刺さって驚きました。
- ・鍼(はり)実習 実際に使用した針は、注射針よりも細く、ゆっくりたたくと意外と痛いことがわかりました。
- ・部活動で運動に取り組んでいる生徒向けの内容で自分の身体のツボ刺激についても実際に体験しました。

た。



令和5年5月25日(木)5・6時間目

講義③「対人援助職における心のケアについて」

講師: 甲子園大学 心理学部現代応用心理学科 安村 直己 教授

- ・対人援助職について…「心のケア」が必要な対人援助職とは
- ・ケア(CARE)とは何か。不安な気持ちを体で感じる実習。
- ・「傾聴」とは何か。PTSDと阪神大震災
- ・カウンセラーの三条件について
- ・「同情」と「共感」の違いについて

「自分が相談を聞く立場になった時を思い返してみれば、その子に『大丈夫?』と言ってしまっていたような気がします。その人は大丈夫じゃないから私に相談してくれていたと思い、申し訳なく感じました。人の気持ちにただ寄り添って、相手の気持ちをわかってあげられる。そんな人になれたらいいなと思いました。」

(講義を受けての感想より)



令和5年6月1日(木)5・6時間目

講義④「運動・スポーツの効果的な栄養の取り方」

講師: 園田学園女子大学 スポーツ栄養学部 松本 範子 教授

- ・「You are what you eat あなたは、あなたの食べたものでできている」
- ・一日に必要な摂取カロリーについて
- ・朝食の役割・必要性について
- ・フードピラミッドについて

(講義を受けての感想より)

食事の大切さを専門的な内容で詳しく分かりやすく講義をしていただきました。特に、部活動で競技力向上のもとになる食事や栄養素の働きについても学び、日々の食事の重要性を知ることができました。



6月8日(木)5・6 時間目

講義⑤「防災・減災」

講師: 神戸学院大学 現代社会学部社会防災学科 安富 信 教授

・「災害について」新型コロナウイルス感染症、日本の梅雨、線状降水帯による被害や日本の台風など様々な災害について、実際の映像を見て、災害において、大切なのは危機管理であることを教わりました。

・正常化のバイアスについて、毎年のように起こる水害に人はなぜ逃げないのか、阪神淡路大震災 東日本大震災等についてなど防災教育の大切さ、今後の防災・減災について教わりました。

南海トラフ巨大地震、首都直下型地震は近くにも発生する可能性は高い。今からでも遅くない。対策を練り、人々の意識を変える。コロナの失敗など過去の失敗を教訓にすることの大切さを教わりました。



6月22日(木)5 時間目

講義⑦「アスレティックトレーナーの仕事体験してみよう」

講師: 大阪ハイテクノロジー専門学校鍼灸スポーツ学科 専任講師 山下 浩平 先生

体の不調を訴えるスポーツ選手にアスレティックトレーナーの仕事を実際に体験させていただきました。

- ・鍼灸師は…人の体を治療することができる医療従事者の業務内容を教えていただきました。
- ・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(AT)はスポーツ指導者で、運動愛好家から競技選手まで様々なアスリートを医科学的にサポートする仕事。
- ・スポーツ現場での鍼灸師・ATの役割

(障害発生前)健康管理+トレーニング+コンディショニング【予防的鍼灸】(障害発生效后)応急処置+アスレティックリハビリテーション+競技復帰【治療的鍼灸】について教わりました。

・実習を交えて、体の構造と仕組みや改善されていく様子をわかりやすく教えていただきました。





6月22日(木)6 時間目

講義⑥「母性看護について」

講師：大阪医療看護専門学校 看護学科 専任講師 泉 愛子 先生

実際に医療現場で業務されていた講師の先生から、特に母性にかかわる医療についてわかりやすく教えていただきました。命が生まれる現場での様子について映像を交えて、仕事の内容や患者さんの様子や出産についての様子等を教えていただきました。医療関係者や助産師へ進路を希望する生徒にとっては貴重な講義となりました。



## 49回生 健康総合 I (総合健康類型 2 年生) 講義内容報告

日時: 令和 5 年 4 月 14 日 (金) 5・6 時間目

講義①「コーチング・ティーチング」

講師: 履正社国際医療スポーツ専門学校 柔道整復学科教員 篠浦 達智 様

・スポーツの語源を考え、スポーツとの関りについては、①行う(選手)、②見る(観客)、③支える(指導者など)の3つがあり、スポーツの全体像をわかりやすく教えていただきました。

・ティーチングとは

①答えは教える側が持っている。②知っている人が知らない人に教える。③できている人ができていない人に教える方法。

・コーチングとは

①相手自身から様々な考え方や行動の選択肢を引き出す方法。②答えは受ける人の中にある。スポーツ指導の原理・原則について実習を交えて、わかりやすく教えていただきました。



日時: 令和 5 年 4 月 25 日 (火) 5・6 時間目

講義②「身体のしくみ～構造と機能～」

講師: 履正社国際医療スポーツ専門学校 理学療法学科教員 木下 拓真 様

・リハビリとは、ケガや病気になった人を 元の間人らしい生活に戻すことをいう。

・筋肉は関節をまたいでついている。部位の重さについて。

・理学療法士はPT、日常生活復帰までを目指し、仕事の内容は動作の回復・改善。トレーナーは日常生活から競技復帰までを目指します。実際の映像を見ながら仕事について理解を深めました。

・動きを見ながら分かり易く説明していただきました。実際に体を動かしてみるとさらに体の仕組みについて理解が深まりました。



講義③:「高校生アスリートと食事～競技力向上と食事について」

講師: 甲子園大学 栄養学部栄養学科専任講師 浅野真理子 様

・スポーツ選手における栄養の役割を学び、競技力向上と食事の関係が深くかかわっていることを学ぶことができました。コンディショニングのうち食事の大切さを教えていただきました。

・食事管理の基本的な考え方や食べる力を身に付けるために大切な習慣。お弁当のポイントは主食3主菜1副菜2をもとに、基本の食事の形、主食・副菜・副菜(汁物)・主菜(肉、魚介類、卵、大豆類)・牛乳・乳製品・果物の栄養素が大切であることを教えていただきました。

・スポーツ選手の目指す食事では、1日に必要なエネルギー量を摂り、タンパク質と運動量の関係練習後の食事の摂り方や捕食(間食)の摂り方のポイントを学びました。

日々の食事は必ず自分の体に返ってくるので、継続することが重要

「強くなるうまくなるためにしっかりした食事からしっかりした体づくりをサポートすることが栄養士の役割です。」と、資料を交えてわかりやすく説明していただきました。



日時: 令和5年6月6日(火)5・6時間目

講義④「こやの里特別支援学校」

講師: こやの里特別支援学校 教諭 石津信之 様

特別支援学校より



障害を持った特別支援学校の生徒さんたちの特徴をわかりやすく教えていただきました。様々な障害やまた、誰もが持っているいろいろな特徴についての考え方を教わりました。特別支援学校と交流事業に向けて理解を深めることができました。

講師：宝塚東消防署中山台出張所 救急隊員 様

普通救命講習Ⅰの講義を実施しました。神戸マラソンボランティアに参加する総合健康類型の2年生が事前の学習を済ませ、実技の講習をしていただきました。

ダミーを使った胸骨圧迫の様子です。心臓マッサージを実施するのに2人で消防隊員が到着し、引き継ぐまでを想定して実習を行いました。

事前の学習と合わせて消防署より普通救急講習Ⅰの修了認定をいただきました。

