

QOL

Quality
Of
Life

QOL
サポーター
新潟

40

2016年4月1日発行
新潟医療福祉大学広報委員会編集



3月10日(木)新潟市の朱鷺メッセにて、第12回卒業式・大学院修了式が行われ、794名の学部生と44名の大学院生が新たに社会へと巣立ちました。

Index

- 学長・副学長の挨拶
- 新入生へのメッセージ
- 救急救命学科 新設のお知らせ
- 卒業生レポート
- 暮らしサイエンス
- 学友会紹介
- CAMPUS NEWS
- 受験生の皆さんへ
- 大学院紹介



新潟医療福祉大学



新潟医療福祉大学 学長 山本 正治

【専門】公衆衛生学、予防医学 【学位】医学博士 【所属等】新潟県環境審議会会長、新潟県医療審議会会長、日本がん疫学研究学会総会会長、日露医学医療交流財団国際シンポジウム機構長、日本衛生学会総会会長、新潟県空手道連盟特別顧問 等

芥川賞作家・又吉直樹に学ぶ

ご入学された皆さまに贈りたい言葉があります。「その手に一冊の本を取ってみよう」です。この言葉を身近に感じていただくために、又吉直樹さんを取り上げます。ご存知の方も多くいらっしゃると思いますが、又吉直樹さんはお笑いタレントとして活躍しながら小説を書き、昨年『火花』という作品で芥川賞を受賞されました。ピース又吉直樹、さらに略してピース又吉と言った方が分かりやすいかもしれません。私は親しみを込めてピース又吉と呼ばせていただきます(敬称略)。

高校卒業と同時に吉本総合芸能学院、通称NSC(New Star Creation)東京校に入学したピース又吉は、卒業後、紆余曲折を経て「ピース」を結成し現在に至っています。趣味は読書と音楽鑑賞ですが、特に読書については夢の中で活字が躍り出すほどの読書家だそうです。

一昨年6月には「本との出会い、本のすばらしさ」をテーマとした座談会が彼と大学生たちとの間で開かれました(全国大学生生活協同組合連合会主催)。この座談会開催の発端は、今の大学生の約4割が「紙の本」や「電子書籍」の別を問わず、全く読書をしないことが明らかになったことでした。読書すると回答した者でも読書時間は一日平均30分弱であり、一方スマートフォンなどの使用時間は3時間にも及びました。読書をしない理由としては、「最新の情報はネットで得られるから」や、「本の情報は古いから」などが挙げられていましたが、皆さまはいかがでしょう。

この件に対するピース又吉の考え方をご紹介しますと、「本の情報は古い」に関連して次のように語っています。「本をなんで読むかって言われると、ただただ面白いからってことです。本全般を直接知性と結び付けて考えてないですよ。本を読んでいるから賢いなんてさらさら思ってない。…自分がなんとなく感じていることが小説の中でビシッと決まったきれいな言葉で整理されて出てきたときに、『ああ、そうや、俺が言いたかったことはこれ

や!』とか、『なんでここに自分のそう感じたことが、この人は分かってんねやろ!』というのが、読書の最初の面白さですね。…広い意味での安心と共感です」と。

さらに「読書の習慣が身についてない」については、「自転車と一緒に、乗れ言われて乗ると安定せえへんし危ないし、怖いし、面倒くさく感じる…。でも、自転車乗れるようになった後の爽快感。それ多分読書の方と似てて、準備期間でやっぱり必要やと思うんです。…騙されたと思って10冊ぐらい無理してでも読んでもらって。そういうふうにしたら変わるんちゃうかな。」(出典:ピース又吉直樹氏と語る「本」の素晴らしさとは)

ピース又吉が「情報の古さ」に対してお話しされたことを私なりに意識すれば、「読書の面白さは、インターネットのように最新の知識や情報を身につけることとは違い、人間としての様々な生き方を知ることによる安心と共感である」ということだと思います。最新情報はネットから得られる時代においても、自分の考え方や生き方はそれだけで決定できるものではありません。人間の本质は今も昔も変わっていないという立場に立てば、読書を通して“故きを温ね新しきを知る(温故知新)”が大事なのではないのでしょうか。このような読書の面白さを自分から遠ざける理由は何もありません。入学式という人生の節目において、もう一度本を読むことについて思いを新たにしたいと思っています。10冊とは言いません。まず1冊の本を手にとってみてはいかがでしょう。それが「紙の本」であっても「電子書籍」であっても構いません。そこから自分の考え方や生き方を決めるのに役立つ一言が見つかると思います。

(入学式式辞を要約したものです。詳細は本学HP「学長メッセージ」をご覧ください。)



副学長(国際交流・強化スポーツ担当) 渡辺 敏彦

【専門】国際交流、職業教育 【所属等】学校法人新潟総合学園副理事長、新潟県専修学校各種学校協会会長、新潟県私立学校審議会委員、新潟県私学振興会副理事長、全国専修学校各種学校総連合理事、全国経理教育協会副理事長、職業教育・キャリア教育財団理事、新潟日米協会会長 等

国際交流の重要性

本学の設立の基本理念は、1.「優れたQOLサポーターの育成」2.「地域社会のニーズに応える」3.「国際交流と国際貢献」の3つです。1と2・3は全く別項目のようですが、実は大変深く関わっています。即ち、優れたQOLサポーターは、まさに「地域社会」の中で、保健・医療・福祉・スポーツ分野で活躍する訳ですので、2の地域社会とそのニーズを知る必要があります。3の「国際交流と国際貢献」ですが、QOLサポーターの活躍する専門分野は、もちろん日本だけで独立している訳ではありません。日本が世界の様々な国々と交流をして影響を受け、いわゆる「グローバル社会の中の日本」という状況に置かれている訳ですが、専門分野もまさに同じ状況にあると言えます。

そこで、QOLサポーターとしては、活躍する分野の置かれているこの状況を理解する必要があります。即ち広い視野と最新の情報を得ることが大変重要です。その為の有効な手段は、「国際交流」であると思います。

さらに、QOLサポーターの「ハード」の部分は、上で述べた最新の情報・知識と優れた技術だと思えますが、その「ソフト」の部分は、人間性とコミュニケーション力になると思います。コンピュータと同様に、「ハード」は「ソフト」がないと機能しない訳ですので、人間性やコミュニケーション力を養い、それを磨くことが大変重要だと考えます。そして、その手段もまた、「国際交流」がうってつけだと思います。本学では、その機会を提供していきますので、皆さんに積極的にトライして欲しいと願っています。



副学長(教育担当) 江原 義弘

【専門】三次元動作解析、バイオメカニクス、歩行分析 【学位】博士(工学) 【所属等】臨床歩行分析研究会副会長、バイオメカニズム学会理事、日本義肢装具学会評議員、ISPO、日本人間工学会、リハビリテーション医学会 等

目と目でコミュニケーションしよう

とても大事なことなので昨年の新生入生に話したことを、今年の新入生の皆さんにもお伝えすることにします。皆さんは大学の新生入生になると同時に、社会人となるための準備の第一歩を踏み出したことになります。社会人に必要かつもっとも基本的な力は、人とのコミュニケーションがとれる力です。人は一人では生きられません。助け合って大きな社会をつくるのです。他の人の良さが認識でき、また自分の良さが認識できたとき助け合いが生まれ、お互いの力が増幅します。他人の良さを認識する第一歩は、相手をよく見ることです。そして、相手も同じことを思ったとき、目と目が合います。目と目が合うというのは、相手をじろじろ見るのとは違います。『あなたのことを確認していますよ、あなたのことをもう少しだけ知りたいですよ』という強いメッセージです。道で誰かとすれ違う時に無視をしてはいけません。目と目を合わせてください。そこから自然に「おはよう」「こんにちは」と挨拶が生まれます。外部から本学にいらした方々が褒めてくださる学風は、「本学の学生は声を出してよく挨拶をする」ということです。挨拶をする際は、必ず目と目を合わせてくださいね。



副学長(地域連携担当) / 社会福祉学部長 丸田 秋男

【専門】地域福祉政策、社会保障政策、児童家庭福祉、学校ソーシャルワーク 【学位】修士(地域政策学) 【所属等】日本地域政策学会副会長、日本子ども家庭福祉学会、日本ケアマネジメント学会、日本社会福祉学会、新潟県生涯学習審議会会長、新潟県自立支援協議会長、新潟県水保病施策推進審議会委員、新潟県第三者評価事業推進委員会委員、新潟市社会福祉審議会委員、新潟市地域医療推進会議委員 等

日常的な知の営みを大切に!

本学には、第一期生が残してくれた大切な考え方(思想)があります。「学生であっても地域の一員である。たとえ4年間であっても、地域の子どもたちや様々な方々との交流を楽しみたい。地域の方々の喜びを自らの喜びとして人間的な成長を図りたい」という考え方(思想)です。

新生入生の皆さんは、このような考え方(思想)をどのように受け止めますか。本学では「他者に温かな関心を寄せる」「他者の立場を配慮する温かな視座を持つ」「他者の喜びを自らの喜びとする」といった考え方(思想)の下で、ボランティア活動や地域貢献活動に取り組む学生は年間2,000人以上に上っています。

その活動は、地域住民との協働での地域活性化や新しいコミュニティづくり、小学校や特別支援学校における放課後支援、小・中学校におけるスポーツ支援、小・中・高等学校における学習支援など多岐にわたっています。

改めて、新生入生の皆さんは大学の4年間で何を学ぶのでしょうか。各学科のプロフェッション(専門職)教育において、それぞれの専門職固有の専門知(モノの見方や考え方、理論と技術)を学ぶのは当然のことです。その当然の学びと併せて大切なことは、大学のキャンパスはもとより地域との関わりを通して自己の存在の価値に気づくこと、他者としての人間理解を深めることです。本学のボランティア活動や地域貢献活動に主体的に参画し、日常的な知の営み(日常知)を大切にしてください。この日常知の蓄積が、皆さんの専門職としての人生を大きく左右するといっても過言ではありません。

新入生へのメッセージ

新入生の皆さん ご入学 おめでとうございます!!

～学科長&学生からのメッセージをお届けします。～

充実した学生生活を



理学療法学科 学科長 大西 秀明

これからの4年間は、皆さんの人生のなかで最も充実した時期になると思います。自由な発想のもと勉学を含めて全てのことに対して積極的に行動を起こしてください。幅広い知識や教養、高い倫理観と責任感を培いながら、4年間の大学生活を楽しく有意義に過ごされることを期待しています。



夢を実現するために



健康栄養学科 学科長 斎藤 トシ子

人の命や健康を守るために「医師」と「調理人」の架け橋として誕生した職業が管理栄養士です。4年後(大学院進学者は6年後)、有能で優しい「管理栄養士=いわゆる食卓の医師」になることができるよう、専門の勉強だけでなく、専門外の勉強、読書、ボランティア、学内外・国内外の人との交流など、多くの体験を積むことを期待しています。



有意義な大学生活を



作業療法学科 学科長 大山 峰生

皆さんにとって大学生活は、友情を育み、人生について考え、人格を形成する大事な場となります。その期間には、大きな楽しみがある一方で忍耐・努力を必要とする辛いこともあります。しかし、皆さんは作業療法士になるという自らの目標を決めて忘れることなく困難に打ち勝ち、有意義で悔いのない大学生活をお過ごしください。期待しています。



大学生に期待するもの



健康スポーツ学科 学科長 丸山 敦夫

現代社会では、健康とスポーツはとても注目されています。健康は高齢化社会でより良く生きるための大事な財産です。健康なからだところはからだを動かして高めることができます。2020年の東京オリンピック開催に向けてスポーツは大変盛り上がっています。スポーツでからだを鍛えて、仲間を作り、そしてからだところを高めます。皆さんの活躍を期待しています。



「ことばの力」を



言語聴覚学科 学科長 山岸 達弥

言語聴覚士は、時に「ことばの先生」と呼ばれることがあります。ことばがうまく話せない、理解できないなどで困っている人を支援するリハビリテーションの専門職ですが、様々な場面で「ことばの力」を体験できる仕事でもあります。「ことばの力」を分かち合う瞬間—エキサイティングな世界が待っています。



人間力を培う



看護学科 学科長 塚本 康子

看護の基礎は人間力だと思います。大学生活で教養や専門知識を学びながら、人間力を培ってほしいと願っています。何事も前向きに、自分らしさを大切にしながら、充実した大学生活を楽しんでください。専門職として大きく羽ばたき、巣立っていくことを期待しています。



専門職としての基礎の礎を!



義肢装具自立支援学科 学科長 東江 由起夫

本学科は、世界で初めて義肢装具士養成教育に福祉用具専門職の養成教育を取り入れた学科です。人生の短い4年間ではありますが、本学で大学専門職教育が受けられることに誇りを持ち、対象者の生活を支えられる専門職ならびに社会人としての基盤を築いていってください。そして実りある大学生活を過ごしてください!



専門的知識・技術と温かなところ



社会福祉学科 学科長 松山 茂樹

社会福祉士は、社会福祉の専門的知識・技術を身につけると同時に、弱い立場の人に心を寄り添わせることができる温かなところを育む必要があります。新入生の皆さんが、授業や学外実習、ボランティア活動などを通して充実した学生生活を送り、4年後には温かなところをもった社会福祉士として巣立つことを期待しています。



良く学び、よく遊べ!



臨床技術学科 学科長 追手 颯

本学科は、臨床検査技師と臨床工学技士の国家資格同時取得を目指す学科です。この大きな目標を達成するためには、国家試験合格に向けた勉学の必要性は言うまでもありませんが、この動機づけとなる課外活動を含めた日頃の人生を、若人らしく楽しく過ごすことも重要です。4年間という短い学生時代、悔いの残らないように毎日をお送りください。



自分で決めて、目いっぱい頑張る!



医療情報管理学科 学科長 福島 正巳

高校までとは違い大学は、自分で決めて頑張る姿勢—“主体的に取り組む姿勢”が大切です。もちろん勉強が第一ですが、クラブ・サークルやボランティア、バイトなどに精一杯取り組めば、「悔いの無い学生時代だった!」ときっと思えるでしょう。また、その姿勢が、資格試験・就職といった将来に繋がる門を開く鍵になります。楽しい学生生活であることを願います!



効率的な学習を



理学療法学科 3年 小笠原 峻



日々の学習を効率よく進めるためには、できるだけ早期に自分に合った勉強法を見つけることです。また、定期試験や国家試験の勉強は決してひとりの力で解決しようとせず、積極的に先生に質問したり仲間と教え合ったりしてください。きっと理解が深まり、自分の弱点も見つかるはず。効率的な学習をして、勉強も遊びも充実した大学生活を送ってください！

何事にも前向きに挑戦!



健康栄養学科 3年 西山 裕美



私は現在、課外活動でスポーツクラブの方々に献立作成・栄養価計算・調理・提供までの栄養サポートを行っています。授業で学んだことが活かせるので、実践力が身につけていると感じています。皆さんの中には、将来どのような分野で活躍したいかわからない人もいます。ぜひ、様々な活動に前向きに挑戦して、目指したい自分を見つけてください！

楽しい大学生活に



作業療法学科 2年 佐々木 将希



本学では、入学して間もなく「基礎ゼミ」に入ります。基礎ゼミでは、グループワークを通して、先生をはじめ新しい友人たちと交流を深めることができます。私たちのゼミでは、学内での活動以外にも、みんなでホテルの食べ放題に行くなどして交流を深めました。先生方も楽しく指導してくださるので、皆さんもぜひ大学生活を楽しんでください！

文武両道を実践



健康スポーツ学科 3年 中村 弘毅



私は、強化指定クラブの硬式野球部に所属し、学生コーチを務めています。本学科の講義では、様々なトレーニング法を学ぶことができるので、そこで学んだ知識を競技力の向上に繋げています。勉強と部活動の両立は大変なこともありますが、文武両道を実践しながら自分の目指したいものを見つけ、将来に繋げられる大学生活にしてください。

自分なりの楽しみ方を見つけよう!



言語聴覚学科 3年 目黒 綾香



私たち学生にとっては勉強が“一番”大切なことですが、日々の生活を楽しむものにするのも大切だと思います。私は、サークル活動を通して他学科の友人もたくさんできて、充実した大学生活を過ごしています。皆さんも新しいことに挑戦したり趣味を見つけたりといった“自分なりの楽しみ方”を見つけてください。

失敗を恐れない!!



看護学科 3年 今野 茜



3年次に行われる臨地実習では、半年間に渡り7つの領域を回ります。緊張や戸惑いから失敗もありますが、それ以上にたくさんの学びがあります。素敵な看護師さんと患者さんとの忘れられない出会いもあります。熱心に指導してくださる先生方のもと、切磋琢磨できる友人と共に、患者さんから笑顔を引き出せる看護師を目指しましょう!

ボランティア活動で海外へ



義肢装具自立支援学科 2年 伊與部 那月



私の所属するFlying Wheelchair supporters (FWSサークル)では、国内だけではなく海外へも赴き、現地での車椅子の点検・修理・整備といったボランティア活動を行っています。海外で現地の人々と接することは、国内でのボランティア活動とはまた違うとても良い経験ができると思います。皆さんもぜひ参加してみてください!

強化指定クラブとの両立



社会福祉学科 3年 安藤 美和



私は、強化指定クラブのダンス部に所属しています。授業と部活の両立は簡単ではありませんが、もともと興味があった社会福祉の勉強と昔から続けていたダンスに全力で取り組むことができ、充実した毎日を送っています。部活動は、自分自身の成長の場でもあります。興味がある部活があれば、ぜひ積極的に参加して充実したキャンパスライフを送ってください!

努力は裏切らない



臨床技術学科 3年 坂井 香月



皆さんはこれから過ごす大学生活をどのように想っていますか?大学は高校とは異なり、定期試験は年に2回となるため、試験範囲がとても広くなります。そのため、日々の努力がとても大切になります。継続して努力をすればきっと結果もついてきます。大学生活を楽しみながらも日々の勉強も忘れずに頑張ってください。

一人暮らしを充実したもの



医療情報管理学科 2年 神子島 有貴



一人暮らしは、家事や自炊に慣れるまでとても大変で、両親のありがたみを実感します。しかし、大変なことばかりではなく、テスト前に集まって勉強を教え合ったり、友達を呼んで遊んだり、一人暮らしだからこそ味わえる楽しみもあります。最初は大変だと思いますが、大学4年間の一人暮らしLIFEを充実したものにしてください!

積極的に楽しもう!



視機能科学科 1年 丸山 美貴



楽しいキャンパスライフを送るには、積極性が必要です。前期は比較的授業が少ないので、授業の空き時間を利用して様々なことにチャレンジしてください。また、後期からは授業が増えるため、大変なときもありますが一回一回の授業を大切にに取り組むことで、やりがいや楽しさが生まれてくると思います!





医療技術学部 救急救命学科

定員 **55名**
(予定)



超高齢化の進展、自然災害の発生頻度の増加などにより、救急出動件数は2014年までの10年間で約100万件も増加していることから、総務省消防庁では救急車に同乗する救急救命士を常時1人確保することを推進し、救命率の向上を目指しています。また、厚生労働省は2014年に救急救命士法施行規程を改正し、「心肺機能停止前の重度傷病者」に対する救急救命処置を可能にするなど、救急救命士が行える業務範囲が拡大し、より質の高い救急救命士の育成が強く求められています。

こうした状況を受け、本学では、救急救命士(国家資格)をはじめ、関連する複数資格の同時取得により、あらゆる場面で「人の命を救う」スペシャリストを育成します。

目標とする資格

▶ 救急救命士(国家資格)

病院へ搬送中の傷病者の救命率を高めるために必要な救急救命処置を行うスペシャリストです。一般の救急隊員が行う応急処置に加えて、医師の指示のもと、気道確保・薬剤投与・輸液点滴などの高度な救急救命処置を行うことが認められ、生命を守る最前線で活躍します。

▶ 防災士(日本防災士機構認証)

防災・減災に関する高い意識と知識・技能を活かし、地域の防災力を高めるための啓発活動に取り組みます。また、地震や水害などの災害発生時には、公的機関による救護・支援が到着するまでの間、地域や職場のリーダーとして避難所の運営や救護・支援活動を行います。

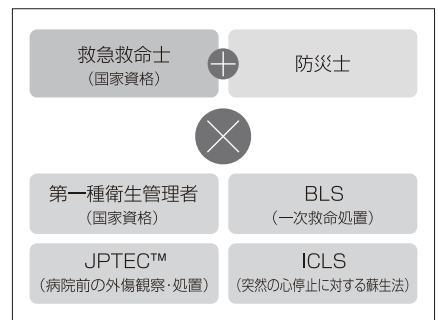
▶ その他取得可能な資格

- 第一種衛生管理者(国家資格)
 - BLS(一次救命処置)*
 - JPTEC™(病院前の外傷観察・処置)*
 - ICLS(突然の心停止に対する蘇生法)*
- *外部団体が主催・認定する教育コースを受講することで取得可能です(カリキュラム外)。

教育の特色

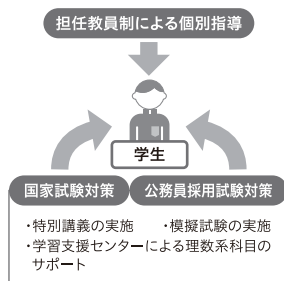
1 救急救命士(国家資格)に加えて、関連する多様な資格取得が可能

本学では、卒業時に救急救命士(国家資格)の受験資格を学生全員が取得します。また、自然災害による救急出動回数が増加傾向にある現状を見据え、防災・減災に関する知識・技能を持つ「防災士」の資格を同時取得する独自のカリキュラムを構築し、防災意識の高い救急救命士を育成します。さらに、「第一種衛生管理者(国)」や、「BLS(一次救命処置)」、「JPTEC™(病院前の外傷観察・処置)」、「ICLS(突然の心停止に対する蘇生法)」など多様な資格取得に対応し、学生は希望に応じてマルチライセンスの取得が可能です。



2 「救急救命士国家試験」と「公務員採用試験」のダブル合格を目指す万全のサポート体制

救急救命士として消防機関等の公的機関で活躍するためには、救急救命士国家試験の合格に加え、公務員採用試験に合格することが必要です。そこで本学では、早期から「特別講義」や「模擬試験」を実施し、『国家試験』と『公務員採用試験』の対策を並行して行うほか、学生一人ひとりの学習状況に応じて個別指導を行う「担任教員制」を導入するなど、ダブル合格に向けた万全のサポート体制を構築しています。



3 救急救命士の職務に応じた実践的なカリキュラムを配置!

本学では、救急救命士の国家試験受験に必要なカリキュラムに加え、職務の遂行や活動環境を見据えた実践的な科目を配置し、様々な現場で活躍できる救急救命士を育成します。

基礎医学 総合大学のメリットを活かし医療系科目を学ぶ	救急救命技術 救急現場での実践力と判断力を養う
コミュニケーション技術 救急現場でのコミュニケーション法を学ぶ	基礎体力・ボディアメカニクス 救急救命活動に必要な体力づくりを学ぶ

卒業後の進路 プレホスピタルケア(病院前救護)を担うスペシャリストとして、「あらゆる救急の場面」で、その知識や技術を発揮できる救急救命士は、消防機関をはじめ、自衛隊や海上保安庁、医療機関、民間企業など幅広いフィールドで活躍することが期待されています。

消防機関	陸・海・空自衛隊	海上保安庁	警察
病院(救急救命センターなど)	民間救急事業所	警備保障会社	一般企業(複合施設など)

卒業生
レポート
FileNo
01

患者様のより良い適合を目指して、技術とサービスで支援できる喜び



株式会社P.O.イノベーション
【義肢装具士】
岩崎 里沙子さん
宮城県 佐沼高校出身
義肢装具自立支援学科
平成27年3月卒業

➡ 現在の仕事の内容について教えてください

私は現在、岩手県花巻市にある義肢装具製作所に勤務しており、主に病院や施設で患者様の身体の採型や、その型をもとに製作した製品の納品業務を行っています。患者様の喜ぶ姿を見ると、装具・義肢を通して患者様の治療や自立の一助に貢献できていることが、この職業の魅力だと心から感じます。

義肢装具士は「もの作り」の仕事というイメージが強いですが、実は、直接患者様とコミュニケーションをとりながら業務を行うという対人職の一面もあります。働き始めて、患者様が快適に気持ちよく製品を使っていたくためには、接客やアフターフォローなどのサービス面がいかに重要かを改めて感じました。そのため、技術だけでなく、サービス面も違うことのできる義肢装具士として活躍していきたいです。

Alumni Report



➡ 本学での学びは、現在の仕事にどのように活かされていますか？

本学では義肢装具だけではなく、車いすや福祉用具についても学べたことがとても印象に残っています。補装具について広く学んだことが、義肢装具だけでなく補装具の提供を行っている当社へ就職したいと考えるきっかけにもなりました。

仕事では、実際に車いすや他の補装具を扱う機会も多く、大学で学んだ知識が活かされる場面も多々あります。また、本学では「空飛ぶ車いす」という車いす修理のボランティアサークルに所属していた経緯もあり、義肢装具以外にも情熱をもって仕事に臨むことが出来るのは、本学で学んだことが基盤となっています。

➡ これから義肢装具士を目指す高校生や在学生へメッセージをお願いします。

義肢装具士は、義肢装具や補装具を通して患者様の自立を支援する職業です。もの作りの技術を義肢装具に込める、他の医療職や患者様の要望に応えるなど支援の方法も様々です。私自身関わった患者様が自立した生活を続けていく中で、義肢や装具を安心安全に使っていただけるよう日々努力しています。皆さんのこれから学ぶ全てのことが義肢装具士としての基盤になり、患者様のためへと繋がっていきます。何事も受け身にならず積極的に頑張ってください！

卒業生
レポート
FileNo
02

管理栄養士という専門職として目指すもの



新潟厚生連
長岡中央総合病院
【管理栄養士】
高橋 洋平さん
新潟県 三条東高校出身
健康栄養学科
平成21年3月卒業

➡ 現在の仕事の内容について教えてください

現在、私は病院の管理栄養士として働いています。当院は糖尿病教育が盛んで、患者様一人ひとりに対して、医師や看護師をはじめとした多くの専門職種との情報交換を重ねた上で、食指導を含む治療方針を検討しています。また、摂食・嚥下機能に障害を抱える患者様には、経管栄養や嚥下食について医師・言語聴覚士・看護師と相談しながら、栄養剤の注入方法や食形態の調整を行います。

高い専門性が求められる中、大学での学びが根本であること、そして他の専門職への理解が重要であると強く実感しています。単に食事提供・栄養指導をするだけでなく、「患者様に最も適した栄養療法とは何か」、「なぜこの食事や栄養管理が必要なのか」を、患者様や他職種に、より分かりやすく伝えられるよう、今後も頑張っていきたいです。

Alumni Report



➡ 本学を一言で表すとしたら何になりますか？

- 「繋がリ」
- その理由

在学時だけでなく、今でも仕事で壁にぶつかった時、悩んでいる時、あらゆる時に本学の「繋がリ」が私を支えてくれています。現在、勤務している職場が県内の総合病院ということもあり、同僚だけでなく他職種にも本学卒業生が多く、仕事ではよく助けていただいています。また、多職種連携の際は、大学で学んだ他の専門職への知識が、管理栄養士としても成長させてくれています。そして何より卒業後も、大学の先生を訪ねるといつも温かく迎えてくれ、仕事上のアドバイスをいただけることが、次への向上心に繋がっています。

➡ これから管理栄養士を目指す高校生や在学生へメッセージをお願いします。

「将来こうなりたい」という明確な目標を持っている人の方が少ないと思います。事実、私自身もそうでした。大学とは、自分の夢を明確にしていく場であり、その夢の実現のためにスキルを磨く場所だと思います。ぜひ、皆さんも大学で「どんな管理栄養士を目指したいか」を、改めて探してほしいと思います。

よい睡眠がとれていますか？ ～快眠のために心掛けたい生活習慣～

作業療法学科 准教授
今西 里佳

春は生活環境に変化が生じる季節です。それゆえに寝つきがよくない、または熟眠できないということも起こりがちです。2年前に厚生労働省より「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」が発表されました。今回は、睡眠12箇条(図1)と第2・6・7・8条の解説および生活上の快眠のコツをご紹介します。

第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを

就寝2時間前の軽い運動や就寝前のストレッチ、腹式呼吸は、寝つきをよくするとともに熟眠をもたらします。また、朝食は脳と体を目覚めさせるのに重要です。睡眠の質を上げるためには、朝食に必須アミノ酸「トリプトファン」の摂取を心がけましょう。トリプトファンを多く含む食品は、納豆、豆類、卵、魚、肉、乳製品ですが、白米やパンにも含まれています。朝食時にこれらの食品を摂取すると「セロトニン」という脳内物質の分泌が促進され、日中の活動を促し、そして夜になると「セロトニン」が眠気を生じさせるホルモンである「メラトニン」に変わり、眠りをサポートすることになります。

第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

睡眠には体温調節も重要です。入浴で体温を一旦上昇させ、全身からの放熱で体温が低下する時に就床すると入眠しやすくなります。ところが体温が高いままでは眠ろうとしても眠れません。それゆえ、就床直前の長風呂や熱い温水浴は避けましょう。また、部屋の温度や湿度は心地よいと思う程度に調整しましょう。

第7条 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ

私たちの身体には体内時計が刻む生体リズムがあり、体内時計は光で調整されます。起床後すぐに太陽の光を浴びることで、「メラトニン」の分泌が止まります。そして15～16時間後には再び「メラトニン」の分泌が高まり眠気が生じます。体内時計を動かせるために、起床後すぐに太陽の光をしっかりと浴びましょう。一方、夜更かしや朝寝坊をすると体内時計が乱れます。夜遅くに照明が明るい店へ出かけることや就寝前のゲームやテレビ、パソコン、至近距離でみる携帯やスマホの光は避けましょう。消灯後に布団の中で携帯電話やスマホを使っている人ほど睡眠の質が悪く、睡眠時間も短く、日中の眠気が強くなっていったという報告があります。

第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

日々必要十分な睡眠時間を確保することが難しい場合には、15時より前に15分程度の短い昼寝をとりましょう。短時間の昼寝は、脳をスッキリさせ、注意力・集中力・記憶力を高め、勉強や仕事の効率を向上させます。静かに目を閉じるだけでも効果はあるようです。ただし、30分以上おおよび17時以降の昼寝は夜間睡眠に悪影響を及ぼす可能性があるので注意しましょう。

アテネ不眠尺度(図2)という質問票で4点以上の方は、まずは生活習慣を見直してみてください。それでもなお、眠りが改善されない場合には医師にご相談ください。

(図1) 睡眠12箇条

健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～	
1	良い睡眠で、からだも心も健康に。
2	適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3	良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4	睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5	年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6	良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7	若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
8	勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9	熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10	眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11	いつもと違う睡眠には、要注意。
12	眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

(図2) アテネ不眠尺度

過去1か月間に少なくとも週3回以上経験したものにチェックしてください。

Q1	寝つきは？ (布団に入ってから眠るまでに要する時間)	0	いつも寝つきはよい
		1	いつもより少し時間がかかった
		2	いつもよりかなり時間がかかった
		3	いつもより非常に時間がかかった、またはまったく眠れなかった
Q2	夜間、睡眠途中で目が覚めることは？	0	問題になるほどではなかった
		1	少し困ることがある
		2	かなり困っている
		3	深刻な状態、またはまったく眠れなかった
Q3	希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったか？	0	そんなことはなかった
		1	少し早かった
		2	かなり早かった
		3	非常に早かった、またはまったく眠れなかった
Q4	総睡眠時間は？	0	十分である
		1	少し足りない
		2	かなり足りない
		3	まったく足りない、またはまったく眠れない
Q5	全体的な睡眠の質は？	0	満足している
		1	少し不満
		2	かなり不満
		3	非常に不満、またはまったく眠れなかった
Q6	日中の気分は？	0	いつも通り
		1	少しめいっ
		2	かなりめいっ
		3	非常にめいっ
Q7	日中の活動について(身体的及び精神的)	0	いつも通り
		1	少し低下
		2	かなり低下
		3	非常に低下
Q8	日中の眠気について	0	まったくない
		1	少しある
		2	かなりある
		3	激しい

参考文献:

厚生労働省健康局 健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～
宮崎総一郎、井上雄一編著「睡眠教室夜の病気たち」
株式会社新興医学出版社 2011 178p
Munezawa T, Kaneita Y, Osaki Y, et al.: The association between use of mobile phones after lights out and sleep disturbances among Japanese adolescents: a nationwide cross-sectional survey. Sleep 34: 1013-1020, 2011.
Soldatos CR, Dikeos DG, Paparrigopoulos TJ.: Athens Insomnia Scale: validation of an instrument based on ICD-10 criteria. J Psychosom Res 48(6):555-560, 2000

健康的な生活を送るために

アスリートに学ぼう!メンタルマネジメント

健康スポーツ学科 教授
山崎 史恵

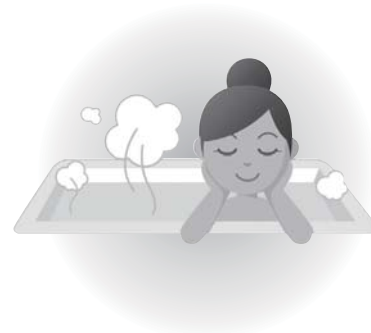
いよいよ新年度を迎えました。オリンピックイヤーの今年は、選考会や予選会のテレビ放送が続いています。アスリートの過酷なトレーニング、理不尽ともいえるようなプレッシャーについては、皆さんもご存知ですよね。では、トップアスリートたちは重圧の中、どのように心と体の健康を維持し、パフォーマンス向上に繋げているのでしょうか? 今回は私が専門とするスポーツ心理学の立場から、ストレスフルな毎日を乗り切るヒントを見つけてみたいと思います。



どんどんパワーアップの秘訣

アスリートの“頑張る姿”は、度々マスコミにも取り上げられています。とはいえ、それが彼らの競技活動の片面に過ぎないとしたら…? 実は、彼らの健康とパフォーマンス向上を支えているのは、頑張る姿の裏側にある“休息”というサイクルです。この休息時にこそ“超回復”といわれる飛躍が生まれています。つまり、アスリートにとって“鍛えること”と“休むこと”は表裏一体の間柄なのです。

では、私たちは自分の活動の表と裏を考えてパワーアップできているのでしょうか? 慌ただしい日々や人間社会の出来事だけに捕らわれていると、生きる世界が半分になってしまいますよ。他者に気を遣う日々が続いているなら、花鳥風月の自然に触れましょう。また、緊張を強いられる日々には、ゆっくりお風呂に浸かり弛緩する時間もパワーアップに大切です。



どこでもメンタルを整える秘訣

さて、再びアスリートの話です。アスリートは、次々と新奇場面(初めての試合会場、遠征合宿、対戦相手など)を経験しますが、その度にパニックになっていては話になりません。未知の不安な環境で、彼らが心掛けていることは何でしょうか? 彼らが実践している有効な方法の1つに、“身体を整える”という簡単なものがあります。そう、メンタルではなく身体です。不安によって浅く速くなりがちな呼吸をゆっくり深く、キョロキョロ動く視線や表情はゆったり落ち着かせる、姿勢を整え無駄な力は抜く。東洋の心身一元論の思想が(無意識に)染みついている我々日本人の身体は、メンタルの乱れは身体の乱れであり、身体を整えればメンタルを含めた自分全体が整うことを知っています。メンタルに直接働きかけるのは西洋的で、身体を整えるのは東洋的とも言えます。いずれにしろ、メンタルを整える方法はメンタルだけにあらず。気持ちが乱れたら、不合理な考えは捨てて身体を整えてみましょう。誤解を恐れずに表現すると“平常心のフリをする”というわけです。



いつも成果(パフォーマンス)を安定させる秘訣

最後に、ラグビーの五郎丸歩選手の拝みポーズで一躍注目を浴びたルーティンをご紹介します。正確にはプレ・パフォーマンス・ルーティンと言いますが、一定の準備行動によって、たとえ窮地に陥ったときでも千載一遇のチャンスでも、いつも通りの適切な心理状態を作り出すためのものです。日常でも、気分が左右されがちな場面でこのルーティンは有効です。その方法は、気乗りするかしないかに関わらず、「家事に取りかかる前に大きく身体を伸ばす運動をする」、「人に会う前に必ず笑顔を作ってゆっくり一礼する」などです。こうした事前の行動を繰り返し習慣化することで、その後の作業がスムーズに遂行でき、質の高い成果を継続できるかもしれません。ぜひお試しください。

大学と地域の
活性化を目指す!

学友会紹介



こんにちは! 学友会です。
学友会という組織と、その活動内容についてご紹介します。

学友会って? メンバーは?

中学や高校の生徒会組織に似ています。会長、副会長をリーダーに、広報担当、地域交流担当、行事担当、部活サークル担当、書記担当、美化担当、会計担当で構成され、現在総勢100名程度が所属しています。

学友会の活動って?

文化活動やスポーツ活動および地域活動を通じて、学生同士の親睦、地域との交流を図り、学生の皆さんがより良い学生生活を送れるように日々活動しています。具体的な活動は、伍桃祭(大学祭)、スポーツ大会などの大学行事の企画運営、部活動の支援、学内の美化活動などです!

新入生の皆さんへ!

組織というと堅いイメージを持ってしまかもしれませんが、学年や学科を越えてとても仲良く、楽しく、そしてそれぞれが自分の仕事に責任を持って頑張っています!学友会はこれからも様々な活動を通じて、大学と地域の活性化を目指していきますので、今後ともよろしくお願いします。



YEAR SCHEDULE

※変更となる場合がございます。

平成28年

- 4 ●リーダー研修会
●桃迎会(新入生歓迎イベント)
●新入生オリエンテーション
- 5 ●学友会総会
●美化キャンペーン
- 7 ●夏季スポーツ大会
●夏のオープンキャンパス
- 9 ●美化キャンペーン
- 10 ●伍桃祭(大学祭)
●美化キャンペーン
●学友会総会(中間決算)
- 11 ●美化キャンペーン
- 12 ●冬季スポーツ大会

平成29年

- 1 ●美化キャンペーン
●学友会総会

MEMBER MESSAGE

★会長



作業療法学科3年
小山 龍一郎

学友会は、学生の皆さんの大学生活をより良いものにするために、様々なイベントを企画・運営しています。学科・学年の垣根を越えて活動していくため、コミュニケーション力や思考力の向上など、自身のスキルアップにも繋がります。秋に開かれる伍桃祭をメインイベントとして据えて、1年生の皆さんもぜひ運営に関わってみませんか?きっと忘れられない経験になります!一緒に大学を盛り上げていきましょう!

★広報担当



医療情報管理学科2年
蝶名林 沙友里

広報担当は、大学内外と学友会を繋ぐ役割として活動しています。具体的には、メールマガジンの配信やイベント専用HPの作成、テレビに出演して外部の方に対し大学祭の紹介などをします。様々なイベントに携わることができる学友会での活動は、とても貴重であり自分の自信にも繋がる経験になります。新1年生の皆さんと一緒に活動できることを楽しみにしています!

★副会長



健康スポーツ学科2年
早坂 陽太

新1年生の皆さん、入学おめでとうございます。学友会は、学生全員が楽しんでもらえるようなイベントの企画・運営を行っています。様々な学科の人と交流できるのももちろん、自分の企画をカタチにしていく経験は今後絶対に役に立ちます!少しでも興味のある方はぜひ、学友会室に立ち寄ってみてください。自らの手で、学生生活をより良いものにするために、私たちと一緒に頑張っていきたいと思います!

学友会メンバー大募集!!

お問い合わせはこちらまで → gakuyuu@nuhw.ac.jp

フレッシュな1年生を大募集しています!

ちょっとでも興味がある人は
第2厚生棟1階にある学友会室(1104)を
ノックしてね♪



かけもちも
OK!
一緒に楽しもう♪

クラブ・サークル紹介

クラブ 学友会サッカー部/軟式野球部/剣道部/トレーナー部/テニス部/弓道部/ソフトボール部/男子バレーボール部/卓球部/柔道部/フットサル部/バドミントン部/男子ハンドボール部/女子ハンドボール部/よさこい部 舞桃会/園芸部/茶道部/和太鼓部/吹奏楽部/手話部/写真部/軽音楽部/VICON部/書道部/細胞診研究会/レクア.コム部 など

サークル ダンスサークルRIZE/ダンスサークルおるんちょ/FREE STYLEサークル/フットサルサークルValiente/社会福祉スポーツサークル/ソフトバレーサークル/バドミントンサークル/ランニングサークル/シンクロサークル/女子フットサルサークル/カヌーサークル/新潟医療福祉大学リアルビレックスプロジェクト/演劇サークル/サブカルチャーサークル/文芸サークル/イラストサークル/新潟医療福祉大学RPSサークル など

旬なニュースをお届け!

CAMPUS NEWS

平成27年度 新潟医療福祉大学 第12回卒業式・大学院修了式 実施

3月10日(木)、朱鷺メッセにて「平成27年度 新潟医療福祉大学第12回卒業式・大学院修了式」が実施されました。

今回の卒業式では、794名の学部生と44名の大学院生がこの日を迎えることができました。山本 正治学長から学位記が手渡され、登壇者は緊張の面持ちで受け取っておりました。学長式辞の後、平成27年度の学業成績優秀者など延べ70名1団体の表彰が行われ、来賓より祝辞をいただきました。

高齢化が進む日本社会において、さらにニーズの高まる保健・医療・福祉・スポーツ分野の専門職として、大きな希望と責任を胸に、本学を巣立っていった卒業生の今後の大いなる活躍を心より祈っています。



豆製品を使った アレンジレシピコンテスト開催

1月18日(月)、本学調理学実習室において、宮野食品工業所様(新発田市)が製造、販売する豆製品「しお豆」と「ほの甘しお豆」を使ったレシピコンテストが開催されました。「新しい豆の魅力」を発信!!というテーマで、「健康」「時短」をキーワードとして、健康栄養学科3年生有志がそれぞれの考案したレシピを披露し、主食から副食、デザートまで、アイデア満載の16種類ものレシピが並びました。

審査は見た目や味、栄養バランスなどを基準に採点され、宮野食品工業所の社長様や社員の皆様のほか、本学科の教員も審査に加わりました。

後日、宮野食品工業所様から結果が届き、高橋正弥さんの考案した「塩豆チーズピザ」が栄えある最優秀賞に輝きました。また、優秀賞には北野莉絵さんの「はやうま朝食」、小林佳奈さんの「きゅうりとしお豆のごま和え」が選ばれました。

なお、レシピは宮野食品工業所様から、クックパッドにて公開されていますので、ぜひご覧ください!

<http://cookpad.com/kitchen/10787909>

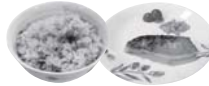


親子イベント 「みんなでHappy☆おひるごはん」を開催

2月20日(土)、昨年に引き続き「ちびっこHappy☆ダンス教室」と共同で、料理教室を開催しました。参加者の皆様からのご要望により、今回は保護者様だけでなく希望するお子様にも調理に参加していただく親子料理教室としました。

このイベントの目的は、調理技術や知識の向上ではなく、保護者の皆様およびお子様の「食べる力」の育成にあります。今回は保護者様には仲間やお子様と楽しく料理をするお時間を、調理に参加したお子様には「食材に触れる」「食卓を用意する」経験と保護者様とのコミュニケーションの機会を、そしてダンス教室に参加したお子様には身体を動かした後、お友達と楽しく食事する場を提供することを狙いとしました。

今後も、保護者様やお子様にご食や運動に関する様々な経験をしていただけるようなイベントを企画し、「食べる力」の向上に貢献していきたいと思っております。



国際協力講座 (青年海外協力隊説明会)開催

12月18日(金)、本学キャンパスにて国際協力講座(青年海外協力隊説明会)が開催されました。

青年海外協力隊とは、自分の持っている知識・技術・経験を開発途上国の人々のために活かすことを希望する青年を派遣する国際協力機構(JICA)の事業です。本講座では、その概要や取り組みを紹介すると共に、実際に青年海外協力隊として活躍された方の体験談を聞くことができます。

また、本学大学院にて行っている国際協力機構(JICA)・新潟医療福祉大学大学院連携青年海外協力隊等プログラムについても説明があり、海外でボランティア活動を行いながら大学院で学ぶことができるユニークなプログラムに興味深く耳を傾けていました。

本学では、このような機会を今後も積極的に設け、将来海外で活躍したい学生を応援していきます。



スペシャルオリンピックスに ボランティアスタッフとして参加!

2月12日(金)~14日(日)の3日間、「2016年第6回スペシャルオリンピックス日本冬季ナショナルゲーム・新潟」が新潟県内の3会場にて開催され、本学の学生がボランティアスタッフとして大会に参加しました。



スペシャルオリンピックスは、スポーツを通して知的障害者の自立や社会参加を支援する国際組織です。スペシャルオリンピックスでは、活動に参加する知的障害者をアスリートと呼び、多くのボランティアやアスリートのファミリーと一緒に彼らの活動を支えています。

今大会では、健康スポーツ学科の学生が、コーチや専門委員、ボランティアとして大会を支え、障害を持った方とスポーツとの関わりについて実践的に学びました。

また、視機能科学科の学生は、アスリートの健康増進や競技能力の向上のための健診プログラム「ヘルシー・アスリート・プログラム(HAP)」のオープニングアイズ(目の健康チェック)に参加しました。

今後も本学では、スペシャルオリンピックスの活動を支えていきます!

受験生の皆さんへ

オープンキャンパス

夏のオープンキャンパス
 第1回/7月16日(土) 第3回/8月7日(日)
 第2回/8月6日(土) 第4回/9月3日(土)

大学説明や入試説明はもちろん、全12学科による70種類以上の体験プログラムを用意し、皆さんの「知りたい」にすべて応えます！



オープンキャンパス

第1回/4月16日(土) 第4回/11月3日(木・祝)
 第2回/6月19日(日) 第5回/12月3日(土)
 第3回/10月9日(日)

小論文対策講座や英語対策講座など、開催ごとに学外から有名講師を招いて、合格に向けた様々な情報を提供しています。もちろん、大学説明会や学科別説明会など、本学を知ってもらうためのプログラムも満載です！



大学イベント案内

オープンキャンパスと同日開催！

桃迎会 (新入生歓迎会) 4月16日(土)※
 ※オープンキャンパスと同日開催

在学生による新入生歓迎会です。特設会場で行われる部活動発表やサークルパフォーマンス発表を観覧できます。ぜひ参加して在学生と交流を深めてください！



伍桃祭 (大学祭) 1日目/10月9日(日)※ 2日目/10月10日(月・祝)
 ※オープンキャンパスと同日開催

模擬店やMs.&Mr.コンテスト、ゲストを招いてのライブなど、様々なイベントを実施します！ぜひキャンパスライフの楽しさを体感してください！



SNS公式アカウントのご紹介

本学では、各学科や強化指定クラブなどあわせて20種以上のブログや、Facebook、Twitter、LINE等SNSで、様々な情報を発信しています。



Facebook



Twitter



LINE



YouTube



ブログ

大学院 [医療福祉学研究科]

次代の保健・医療・福祉・スポーツ分野を支える指導者・教育者・研究者を養成します。

少子高齢化、生活環境の著しい変化、医療技術の高度化により、保健・医療・福祉サービスシステムは多様化かつ高度化しています。本学大学院は、アジアNo.1となるべく教育・研究体制の整備を進め、この分野の教育・研究を推進し、その成果を社会に還元していきます。

社会人が学びやすい制度

長期履修生制度

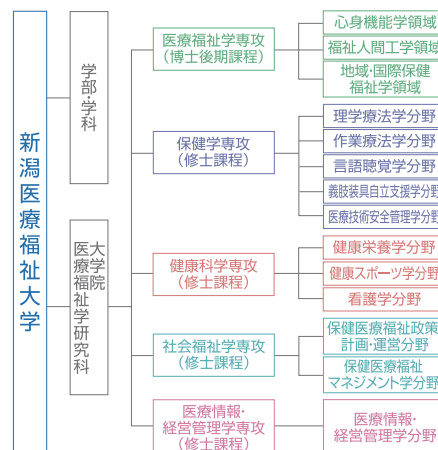
本学大学院では、個々の学生の生活条件・勤務環境などを考慮し、標準修業年限を超えて長期にわたって履修できる制度を設けており、社会人になっても安心して働きながら学べるシステムとなっています。また、長期履修の場合、授業料の納付に関する特例も設けています。

昼夜開講制

本学大学院の時間割においては、働きながら学びたいという方の希望に応えるため、昼夜開講制とし、平日は昼間と夜間に開講(夜間の授業の開始は18:10から)しています。また、土曜日(昼間)授業または集中授業なども行う工夫をしています。

入学金減免制度・奨学金

本学卒業生が卒業後継続して入学する場合は入学金の全額を、本学既卒者の場合には半額を減免します。また特待生制度や本学独自の奨学金制度(給付型・貸与型)、日本学生支援機構奨学金など、経済面のサポートも充実しています。



新潟医療福祉大学

〒950-3198 新潟市北区島見町1398番地
 TEL 025-257-4455(代) FAX 025-257-4456
 URL <http://www.nuhw.ac.jp/>
 携帯サイト <http://www.nuhw.ac.jp/m/>
 【入試事務局】TEL 025-257-4459
 E-mail nyuusi@nuhw.ac.jp

誌名「QOLサポーター新潟」の由来

世界一の長寿国となった我が国では、「いのちの長さ」を伸ばすことと同様に、「QOL(Quality of Life)＝生活の質」を豊かにすることが、益々重要になっています。新潟医療福祉大学では障害者、高齢者などのQOLを高くすることを支援する(サポート)人材を育成します。このような人材を「QOLサポーター」と名づけました。そして皆様にも本学の内容、活動をお知らせする広報誌を「QOLサポーター新潟」としました。

