

大樹の礎

Taiju no Ishizue

第12号 2013 8.30
 発行者：学校法人城西医療学園
 日本医療科学大学
 Nihon Institute of Medical Science
 〒350-0435
 埼玉県入間郡毛呂山町下川原1276
 TEL.049-294-9000
 URL http://www.nims.ac.jp

Open Campus

オープンキャンパス開催

日本医療科学大学を、
 もっと知ろう!!



3号棟

4号棟

学食「カパティーナ」



看護学科：妊婦体験（左）と赤ちゃんの人形で看護師体験（右）



理学療法学専攻：半身不随になった方でも車椅子で段差をのぼることができる「キャスター上げ」を森田悠介先生が披露

作業療法学専攻：リフトや車椅子を使った介助法を保護者の方が見学



臨床工学科：参加した高校生から積極的な質問が飛び交う



診療放射線学科：「検査は経験を積むのが一番です」と先生。MRIでの一コマ

7月7日、日本医療科学大学のオープンキャンパスに、128組の高校生と保護者の方々が来校し、大学の概要や入試情報について説明を受けた後、学科・専攻ごとの説明会や、在学生が学内を案内するキャンパスツアー、面接や小論文のポイントを教えるAO入試対策講座、個別相談コーナーなどに参加しました。各学科では説明会の他、模擬講義や実際の授業に基づいた体験コーナーを設け、参加者が実際の大学生活をイメージできるような構成となっており、積極的に在学生や教職員に相談する高校生の姿が数多く見られました。

看護学科で妊婦体験や赤ちゃんの人形を抱きあげる看護師体験をした群馬県出身の高校3年生の女子生徒と保護者は、「赤ちゃんが大好きなので実際にいろいろと体験できて良かったです」「今日は私も娘と一緒に来て良い体験ができました。1年生の方から大学生活についてお話を聞くことで大



オープンキャンパス 今後の日程

10月13日(日)
10時～13時

11月17日(日)
11時～14時

「進路の最終決断は必ず自分で行ってください。自分で決めた道でない途中でくじけてしまうからです」

説明会での解良武士先生のこの言葉のように、自分を持ち、自分で考えることは、医療人を目指すためには必要なことではないでしょうか。

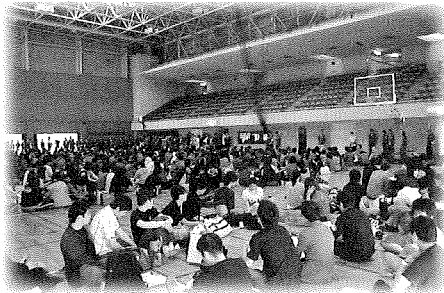
今後もオープンキャンパスを予定しています。日本医療科学大学でのキャンパスライフを体験できるオープンキャンパスに、より多くの高校生、保護者の方々に参加いただけるようアプローチしていきたいと思っております。

れると思いましたが」と話し、埼玉県出身の高校2年生の女子生徒は、「今日は電動と手動の車椅子の両方の良い体験ができました。今は作業療法士を目指していますが、他の資格にも興味を持ってチャレンジしたいです」と目を輝かせていました。

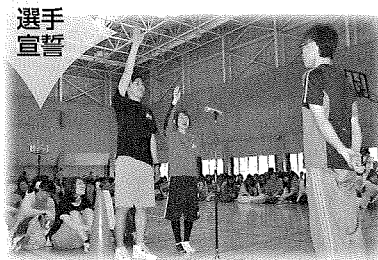
また、学食「カパティーナ」では昼食をとりながら、説明会や講義を受けた高校生や保護者が、オープンキャンパスでの印象を話し、大学生活への夢や希望をふくらませている様子が見られ、充実した一日を送っていただけようです。

第14回 スポーツデイ

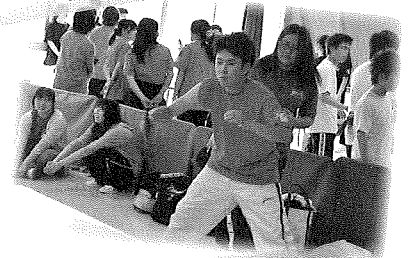
年に一度、思い切り汗を流して、親交を深める



選手宣誓



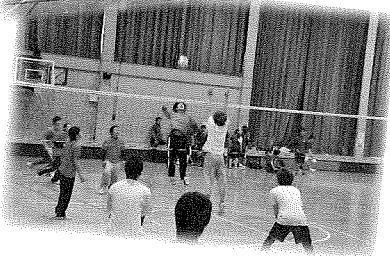
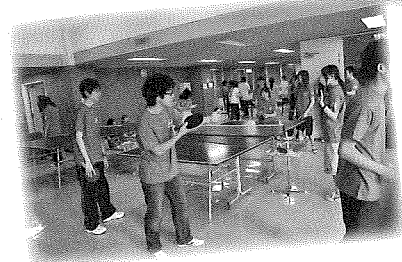
卓球



バレーボール



テニス



互いにサポートしながら勝利へ突き進む!

平成25年5月28日、快晴の下、城西放射線技術専門学校110人(教職員10人含む)と日本医療科学大学888人(教職員99人含む)の計998人による「第14回スポーツデイ」が坂戸市民総合運動公園で開催されました。年に1回、学生主導のこの行事は、スポーツを通じて学科や学年ごとの交流を深める目的で行われています。

初めに日本医療科学大学副学長・城西放射線技術専門学校校長の新藤博明先生が、「皆さんはこれからチーム医療で一丸となって医療の職務にあたることとなります。今日は楽しみながら、ひとりでも多くの学友とコミュニケーションをとり、互いの親交を深めてください」と語り、学生部長の望月安雄先生は、「1年生の皆さん、大学生活や授業には慣れましたか?今日は熱中症やケガをされないよう気をつけて楽しんでください」と挨拶しました。

選手宣誓後、学生は意気揚々と希望した競技の場所へ移動。卓球では、リハビリテーション学科作業療法学専攻1年の舟木優太さんが、「今日は勝ち負けより楽しむことが大事だと思えます」と仲間をサポートしながらプレーし、女子バレーボールに出場していた診療放射線学科1年の厚木香織さんは、「楽しかったけれど、負けてしまい悔しかった。来年は優勝を狙います」と語り、看護学科の1年生男子学生は、「自分が参加する綱引きまで時間があるので、友人を応援します」と炎天下の中、様々な競技場に移動し、声援を送っていました。

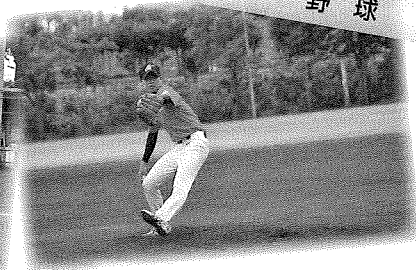
スポーツが得意な人が不得意な人をサポートし、皆でチームを応援するシーンが見られ、スポーツを通じて、医療において大事な相手を思いやる心や、チームワークが育まれた一日になりました。

S p o r t s D a y

綱引き



野球



サッカー

バスケットボール



| 競技順位 | 1位 | 2位 | 3位 | |
|--------------|-------|-------------|-------|------------|
| バスケットボール(男子) | R 2年 | PT 1年 | PT 2年 | |
| バスケットボール(女子) | N 1年 | PT 2年 | R 2年 | |
| バレーボール(男子) | OT | J | PT | ※1、2年合同チーム |
| バレーボール(女子) | N 2年 | OT 2年 | なし | |
| 軟式テニス | R 2年 | N 2年 | PT 2年 | |
| 硬式テニス | R 2年 | PT・OT 合同チーム | J | |
| 卓球 | ME 2年 | OT 2年 | OT 1年 | |
| 綱引き | PT | N | なし | ※1、2年合同チーム |
| サッカー | N | R | OT | ※1、2年合同チーム |
| 野球 | R | OT | ME | ※1、2年合同チーム |

(略語説明) R→診療放射線学科 PT→リハビリテーション学科 理学療法学専攻 OT→リハビリテーション学科 作業療法学専攻
 N→看護学科 ME→臨床工学科 J→城西放射線技術専門学校

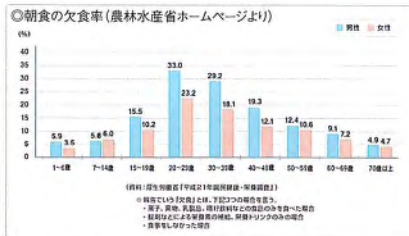
毎日の食事があなたの健康を作る 健康な医療人を目指して

①朝食は1日の始まり

朝食を食べないと、脳をはじめ、身体はエネルギー不足の状態になります。エネルギーが不足すると集中力が欠け、眠気に襲われたり、体調不良になったりします。また、朝食の分を補おうと、昼食や夕食に多く食べ過ぎてしまい、過食による肥満につながりやすくなるのです。平成21年度の調査によると、20才〜29才の男女の欠食率が最も高くなっています。

②どんな朝食が良いのか

脳のエネルギー源となる糖質は主食（ご飯、パン、麺）から、体温を上げるタンパク質は主菜（肉、魚、卵、大豆料理）から摂取します。



時間がない朝は、図表のように手軽に作れる朝食でもOKです。

▼食へ過ぎに注意したい食品

時間短縮・手間いらずのカップ麺、出来合い弁当の落とし穴とは

カップ麺は、塩分の取り過ぎに加え、たんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄などのミネラル、食物繊維が不足します。カップ麺に頼り過ぎていると、栄養素のバランスが崩れ、病気や体調不良の原因を引き起こしてしまいます。また、コンビニエンスストアやスーパーマーケットなどで売っている弁当の多くには、pH調整剤やアミノ酸などの調味料や保存料など様々な食品添加物が使われています。食へ過ぎに注意しましょう。

③「食事バランスガイド」で

毎日の食事をチェック！

厚生労働省と農林水産省が平成17年6月に制定した「食事バランスガイド」を参考にしてみよう。「コマ」をイメージした下記イラストを見ると、上から多く摂取しなくてはいけぬ順に、主食、副菜、主菜が並んでいます。牛乳・乳製品と果物は同程度摂取する食品として横並びになっています。

コマの軸は水分です。運動することで安定してコマが回転します。菓子や嗜好飲料など

皆さんは朝食をきちんと食べていますか？大学生になって一人暮らしを始めた人も多いと思います。親元に住んでいた高校生時代は保護者の方々が準備してくれていたかもしれませんが、一人暮らしになると、食事の用意がおろそかになりがちです。身の回りにはカップ麺や出来合い弁当など、便利な食事がたくさんありますが、ちょっと待って。あなたの心身を作るのは毎日の食事です。健康な医療人になるために、食事を見直してみませんか？



◎食事バランスガイド（農林水産省ホームページより）

は、コマを回すヒモとして表現されています。主食：ご飯、パン、麺。主菜、副菜と組み合わせ、せて毎食摂りましょう

副菜：野菜、キノコ、イモ、海藻料理です。主菜の倍くらいを目安に食べましょう。

主菜：肉、魚、卵、大豆料理です。副菜よりも摂りすぎる傾向があるため、注意が必要です。特に揚げ物など油料理を摂りすぎると脂質、エネルギー過剰になります。

牛乳・乳製品は毎日コップ1杯の牛乳を目安に、摂りすぎないように。果物は毎日適量を欠かさず摂りましょう。

1日の摂取量の目安は、主食が5〜7つ、副菜が5〜6つ、主菜が3〜5つ、牛乳・乳

▼食育とは何か？

今までのお話は、平成17年6月に「食育基本法」が制定された食育と深い関係があります。食育とは、

1. 食べ物を選ぶ力
2. 自分で料理する力
3. 元気な身体の状態がわかる力
4. 味覚を育てる力
5. 食材の育成の様子を知り、大切に育てる力

以上の5つの力を育てることであり、食育は、生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基盤になるべきものとしています。

自分で料理を作ると、食材の特徴や味がよく分かります。在学生の皆さん、今度実家に帰ったら、保護者の方に好きな料理を習ってみませんか？友人に振る舞えば、仲間との輪も広がります。食べることは一生のお付き合い合いです。是非、積極的に食への興味を持ち、身体に良くておいしい食事を自分で作る、自立した人間になってください。