

# 日本文化や無形文化遺産による健康課題への取組み

## 自主活動

実施日: 2023年3月6日~2023年3月9日

実施場所: 群馬大学、高崎健康福祉大学

リーダー:



### 背景・目的

フィリピンでは塩分の過剰摂取や食事回数が多いことから、高血圧や糖尿病といった非感染性疾患に罹患し死亡する人が多くいる。そこで本企画では、フィリピンにおける非感染性疾患を予防するために、①コミュニケーションツールとしての書道体験による関係構築、②カーボンコントロールとして茶道体験によるコーラなどの清涼飲料水の代替え飲料の提案、③減塩対策・健康志向として和食の調理体験による減塩対策を施した和食の提案について、留学生と本学学生が英語でのコミュニケーションによって、学生間で共有・検討をすることを目的とし、本企画を実施した。

この目的を達成するために、各国の保険システムや非感染性疾患のリスク要因についてプレゼンテーションとディスカッションを行い、患者の理解・看護のアプローチの違いを理解した。またフィリピンにおける諸問題を日本の文化や無形文化遺産により解決に貢献することを目指し、書道や茶道・和食の調理体験を行った。

### スケジュール

日程	内容
3/6 (Mon)	書道体験 Welcome Party
3/7 (Tue)	非感染性疾患のリスク要因
3/8 (Wed)	茶道体験
3/9 (Thu)	和食の調理体験



図1 参加者全体

### Welcome Party

Welcome Party においてフィリピン大学の学生・教員を群馬大学全体で歓迎した。

医学部軽音サークルやオーケストラなどの様々なサークルが参加し、バンド演奏やピアノ演奏などを行っていただくことで、フィリピン大学の学生・教員に歓迎の意を表した。



図2 軽音サークルによる演奏



図3 参加者全体

### 書道体験

初めに書道の歴史や書体について説明した後、書き方のお手本を見せた。次に予め用意しておいた文字の書いてある半紙で練習した。最後にフィリピン大学の学生・教員が「食学共比日春」から文字の一つを選び作品を作った。練習をしていくうちに、筆を使うことに慣れ最後には納得の行く作品を作った。



図4 書道体験の様子



図5 完成作品とフィリピン大学の学生・教員の様子

### 茶道体験

茶道部の協力のもと、コーラなどの清涼飲料水の代替え飲料の提案として、茶道体験を行った。

初めに茶道部にお茶をたててもらい、お菓子とともにいれたての抹茶を嗜んだ。その後、フィリピン大学の学生が自らお茶を点てた。所作の説明を聞きながら、上手くお茶を点てることができていた。

また、茶道体験を行うことで日本の伝統文化にも触れることができた。



図6 お茶を点てる様子①(左図)

図7 お茶を点てる様子②(右図)

### 和食の調理体験

減塩対策の料理として、豚汁と鶏だんごの照り焼きを作った。それぞれの料理を作る過程で、減塩ポイントについて説明することでこの過程で塩分を減らすことが可能か具体的に学ぶことができた。

調理体験終了後には、料理カードを使い、普段の食事の中で自分がどのくらい塩分を摂取しているのかを知ることができた。

そして今回の減塩対策を施した調理体験を踏まえて普段の食事の中で減塩対策についてより理解を深めることができた。



図8 調理体験の様子①



図9 調理体験の様子②

### 非感染性疾患のリスク要因

フィリピンでは非感染性疾患はUniversal Health Careの優先事項とされていた。また非感染性疾患を判断するためPhilPENというスクリーニングツールを使用していた。

日本では、無塩・小食・少酒などの6つのポイントが非感染性疾患のリスクを防ぐポイントとされていることを学んだ。

発表後には、参加者全員で日本で流行中のストレッチを行い非感染性疾患の予防を行った。



図10 フィリピン大学学生の発表の様子



図11 ストレッチの様子

### 総括と今後の展望

本企画により、茶道という日本文化や和食料理という無形文化遺産を踏まえて、カーボンコントロールや減塩対策について学ぶことができた。また非感染性疾患のリスク要因についての発表を行うことで、両国の現状や問題点について学ぶことができた。さらにディスカッションにおいて日本とフィリピンの相違点等を深く討論し、患者の理解や看護のアプローチの違いを理解することに繋がり有意義な時間となった。

また非感染性疾患のリスク要因としてフィリピンでは非感染性疾患についての認知度が低く、特に若者において予防行動が取れないことがわかった。そのため今後は、フィリピンにおける非感染性疾患の健康課題に対する予防行動に焦点をおいた取り組みを自主企画として検討中である。そのため、今後もフィリピン大学の学生と交流を継続していく予定である。

### 謝辞

本プログラムに参加して下さった、フィリピン大学、高崎健康福祉大学の学生と教員の皆様、企画実施のためにサポートして下さった大学院保健学研究科 牧野孝俊先生、GFL教員の皆様、事務の皆様、企画の準備・実施に協力していただいた群馬大学の学生の皆さんに心より感謝申し上げます。