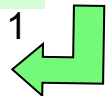


第60回 遠隔指導は「その気」にさせられるか

—メタボリック症候群の保健指導を通じて—（高知大学 都竹 茂樹）

- メタボ予防・改善＝（食事&運動）×継続
- 行動変容・継続の秘訣
 - 恐怖感・危機感・無理強い or その気
- 「その気」にさせるには・・・
 - 自分にとってメリット
 - 対面教室 VS 遠隔指導
- なぜ遠隔指導なのか？
 - コスト・スケジュール・地理的条件
 - 課題：継続率、モチベーション すなわち「その気」
- 遠隔指導における支援（スタッフ→参加者の一方通行）
 - 1/wのメール配信・2~3/wのブログ・2~3/dのツイッター
- 参加者同士の双方向のつながり（ダイヤモンドオンライン）
 - MLによる相互支援・ツイッターによる報告、情報共有 → 4週間後の結果
- 結論：人はつながりのあった方が「その気」になる



これでメタボ解消！！



©2010 都竹茂樹

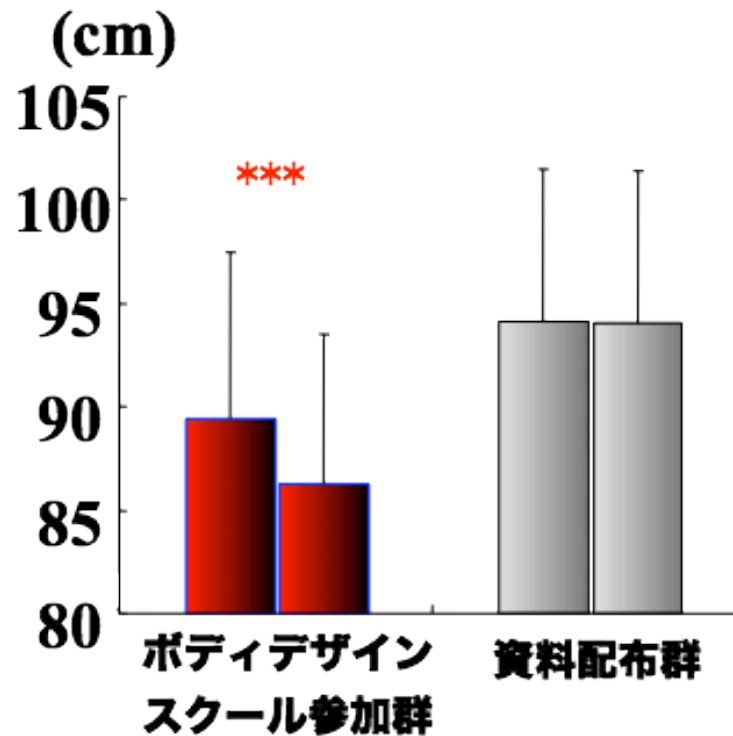
教授システム学専攻

eラーニング推進機構eラーニング授業設計支援室
ランチョンセミナー

 Kumamoto University

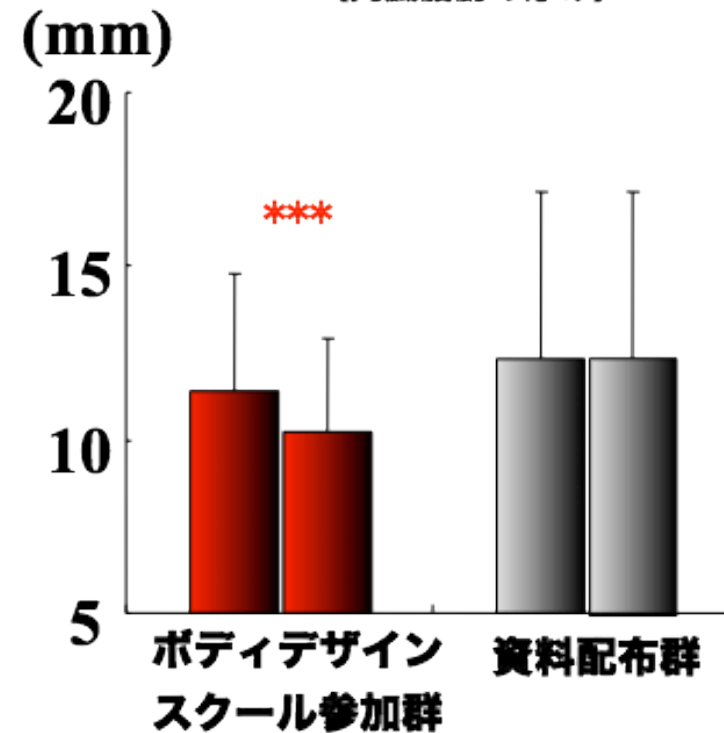
その気 あり VS なし

腹 囲



腹膜前脂肪厚

(内臓脂肪の厚み)



*** $p < 0.001$

どちらが響く？

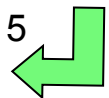
もしこれが同じ食事&運動で達成できるとしたら・・・

- 将来の糖尿病の発症リスクが低減
- お腹がスッキリした、格好いいメリハリボディ

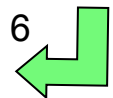




•<http://diamond.jp/category/s-bodydesign>



遠隔指導キット



参加者同士のML

- 実施したことの報告
 - 朝、エクササイズを実施しました
 - ウォーキングを始めました
 - 昼食は焼き魚定食にしました
- 疑問点を投げかける、回答する
 - 昼食がネックなんです、皆さんはどうしていますか？
 - 和定食屋をいくつかピックアップ
 - 同僚、部下の協力をあおぐ、巻き込む
 - 家族の反応はどうですか？
 - 娘と一緒にエクササイズをしてくれるようになった
 - 妻が弁当を作ってくれるようになった
- 現状報告
 - ベルトの穴、2つ縮まりました
 - あごのラインが出てきました



ツイッターによる報告、情報共有

The screenshot shows a Twitter interface with the following elements:

- Header:** "twitter" logo, navigation links (ホーム, プロフィール, 友だちを検索, 設定, ヘルプ, ログアウト).
- Search Bar:** "いまどうしてる?" with 140 characters remaining.
- Latest Tweet:** "最新ツイート：これから養護教諭の先生方との研修会...".
- Hashtag Section:** "#shinobydietのリアルタイム結果".
- Tweets:**
 - yb_passive:** "【ダイエット報告】8月31日 体脂肪率15.2%。今日までは運動の時間取れなかったけれど、明日からは大丈夫。がんばろっと！ #shinobydiet".
 - naomiharada:** "まさに！+私は力を抜いて手は卵を握ってる感じ〜で頑張ります！ RT @hirokata: ①腕を振る②地面はかかとからつき親指から離す③たんれん (おへその下) に力を入れる".
 - kana_rio:** "16:48 今から昼ごはん セブンイレブンで購入した「自家製麺 ポテトとベーコンのクリームパスタ」で、690kcal".
 - hirokata:** "昨日はありがとうございました。①腕を振る、②地面はかかとからつき、親指から離す、③たんれん (おへその下) に力を入れる、の3つでだいぶ走り方が違いますね。".
 - aoi_ktym:** "【ダイエット報告】8/31 52.2kg 体脂肪率21.4% 昨日の間食→ぶどう5粒@娘夕食時 娘寝かしつけ時に爆睡して、夕食抜きにorzしかし体重は思ったほど減ってない。...これで夕食食べてたら許容範囲超えてたかも？ #shinobydiet".
 - Shinoby7110:** "【ダイエット報告】8月31日体重67.6kg (ヤバい!) 腕立て3セットなどトレーニング15分。朝はプラムと枝豆、お昼はうなぎを澤上さんと、夜はポーク味噌付け、胡麻豆腐、".
- Right Sidebar:**
 - Advertisement for "Lie to me" (あなたのウソに100万円キャンペーン).
 - User profile for "STsuzuku" (678 tweets, 137 followers, 498 following).
 - Recommended users: "MD5Proto" and "kharaguchi".
 - Navigation menu: ホーム, @STsuzuku, ダイレクトメッセージ (82), お気に入り, リツイート.
 - Search bar and search results for "#shinobydiet".

