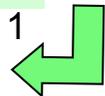


第60回 遠隔指導は「その気」にさせられるか ーメタボリック症候群の保健指導を通じてー（高知大学 都竹 茂樹）

- 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

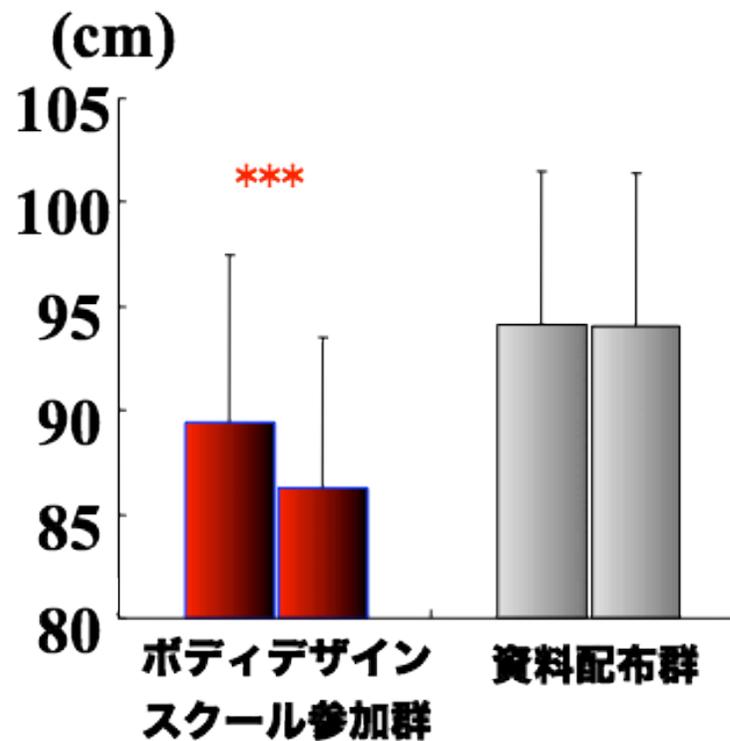
教授システム学専攻

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

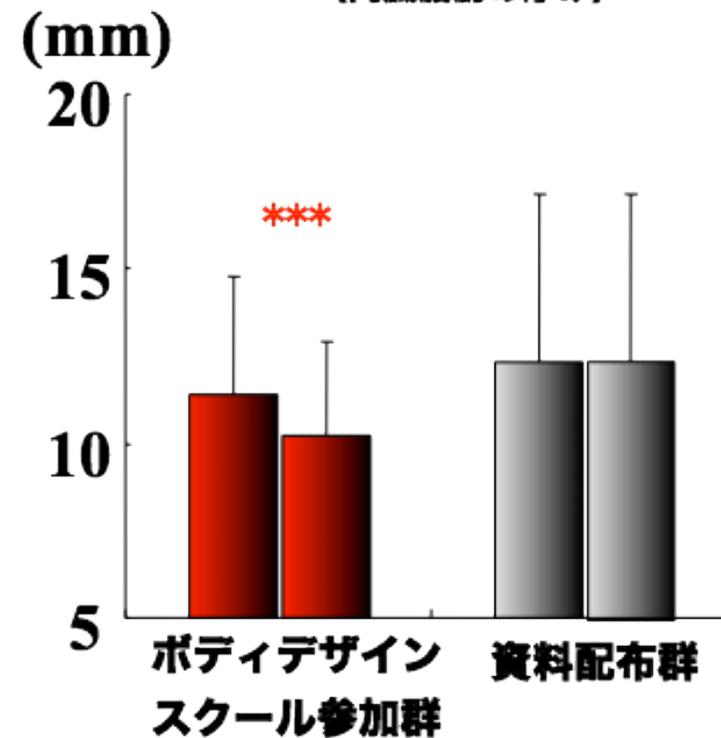
その気 あり VS なし

腹 囲



腹膜前脂肪厚

(内臓脂肪の厚み)



*** $p < 0.001$

どちらが響く？

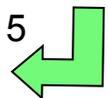
もしこれが同じ食事&運動で達成できるとしたら・・・

- 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

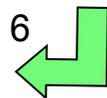




- <http://diamond.jp/category/s-bodydesign>

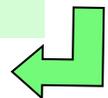


遠隔指導キット



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 それにしても神戸は暑い 1日前" with a "ツイート" button.
- Real-time Results for #shinobydiet:** A section titled "#shinobydietのリアルタイム結果" with a link to "この保存した検索を解除 ユーザーを探す".
- Tweets:**
 - yb_passive:** "64.0kg: 【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 http://bit.ly/coQDan #kilokundiet" (約6時間前 kilokundietから)
 - 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 @nyaro_2000 皇居ランニング〜http://j.mp/bUei42 #shinobydiet" (約9時間前 TweetDeckから)
 - 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 #Shinobydiet http://twitpic.com/2k67ma" (約9時間前 www.movatwi.jpから)
 - 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。RT:@nyaro_2000 皇居ランニングのことを書きました〜http://j.mp/bUei42 #shinobydiet" (約9時間前 HootSuiteから)
 - 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" (約11時間前 HootSuiteから)
 - 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:** "あなたのウソに100万円 キャンペーン 08.23-10.31" for Lie to me.
 - User Profile:** STsuzuku (678ツイート, 137 フォロー, 498 フォロワー, 35 リスト).
 - Recommended Users:** MDSProto, kharaguchi.
 - Navigation:** 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:** Search bar with "検索" button and "検索機能について" link.
 - Search History:** #bodydesign, #gsis, #EvernoteJP, #shinobydiet.

