

■東大阪市立高井田老人センター×大阪樟蔭女子大学コルクプロジェクト■
管理栄養士・栄養士を目指す女子大生が地域の高齢者の健康維持に貢献する企画
フレイルって？～自分の体について楽しく学ぼう～
2022年1月7日（金） 13:30～14:30

大阪樟蔭女子大学（東大阪市）健康栄養学部の学生と本学大学院の附属施設である「くすのき健康栄養センター」（東大阪市長栄寺 2-12）は、東大阪市立高井田老人センターと協力し、高齢者を対象にフレイル予防について学ぶイベントを開催します。

本件のポイント

- 管理栄養士・栄養士を目指す健康栄養学部の学生有志が企画して運営するコルクプロジェクトのイベント
- 大学での学びを活かし、女子大生が地域の高齢者にわかりやすく楽しく、フレイルリスクをチェックし、フレイル予防の方法を伝える
- 新型コロナウイルスの影響で増加が危惧されるフレイルを予防し、地域の高齢者の健康を支援

■コロナ禍の影響で高齢者のフレイルが増加

フレイルとは、加齢に伴い身心の機能が低下し、介護が必要な一歩手前となった状態を表します。感染を恐れ外出機会が減少すると、活動量が低下し、食欲低下を引き起こします。そうすると足腰や口腔の筋肉が減少し、さらなる活動量の低下と食事摂取量の減少につながり悪循環に陥ります。これがフレイルサイクルです。また、フレイルは認知症や要介護の入り口になるとされていますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性もあります。そこで、このようなフレイル状態の人が、新型コロナウイルス感染症の長期化により増えていることに危機感を覚えた学生たちは、自分たちの学びを活かしてフレイル予防の方法を啓発するイベントを企画しました。



■学生自ら「自分たちに何ができるか」を考え企画・運営

健康栄養学部では、“健康”をキーワードに医療・介護を中心とした現場で、栄養教育や指導ができる管理栄養士の育成、ならびに“食”を中心とした正しい健康情報を教育指導できる人材を育成しています。また、本学部では、管理栄養士や栄養士を目指す学生がキャンパスライフの質を向上していくために何ができるかを考え実行するプロジェクト「コルクプロジェクト」を立ち上げ、地域の方の健康長寿のための企画・運営を行っています。

今回は、コルクプロジェクトの一つ「地域貢献企画チーム」（3年生7人）が、「くすのき健康栄養センター」の協力を得て、地域の高齢者の方にわかりやすく楽しくフレイルについて理解してもらえよう、フレイルリスクのチェックや、フレイル予防の方法をクイズ形式で啓発するイベントを学生自ら企画し、運営します。

【企画内容】

- ・フレイルについての説明(予兆など)
- ・自分の体力低下・フレイルのリスクに早く気づくための「パパパテスト」や「イレブンチェック」、握力テスト、指輪っかテストを実施
- ・フレイル予防のためのクイズ
- ・フレイル予防の方法



■学生のコメント：仙田有佳梨さん（健康栄養学科3年生）

元々コミュニケーションが苦手で、いろんな人と関わって、苦手を克服したいと思いコルクプロジェクトに参加しました。また、地域貢献企画チームを選んだのは、人間栄養学を通して「健康」について学んできたことを活かして人の役に立てみたいと思ったからです。

地域の方対象のイベントは今回が初めてで、フレイルについてあまり理解できていない高齢者の方に楽しく学んでいただくには、「どのような企画が良いか」、「どのような話し方がよいか」などをチームで何度も話し合いました。その結果、パワーポイントのスライドの見やすさやクイズの内容を工夫しました。今後もこのようなイベントを続けていけたらと思っています。

イベントの概要

日時：2022年1月7日（金）13：30～14：30

場所：東大阪市立高井田老人センター（東大阪市高井田元町1丁目2番13号）

対象者：東大阪市内住で60歳以上の方

内容：フレイルについて、フレイルリスクのチェック、フレイル予防の方法 等

講師：大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 3年生 7名

募集人数：20人（※申し込み多数の場合抽選）

大阪樟蔭女子大学コルクプロジェクト

健康栄養学部の大学生自らがキャンパスライフの質（QOL）を向上（K）していくためのプロジェクト。QOLとKをつなげてコルク。主な活動内容は、オープンキャンパス、OGキャリア企画、附属幼稚園との連携、健康レシピコンテスト、地域貢献活動の5チーム。それぞれ学生が興味のあるチームに入り、学んできたことを活かして実践する。

■Instagram：https://www.instagram.com/qolk_project/

くすのき健康栄養センター（大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻附属）

本学のくすのき健康栄養センターは、地域連携と健康・栄養の教育活動の拠点として、栄養関連の専門教育を広く提供し、地域の方々の健康的な食生活やカラダづくりを支援しています。また、同センターは東大阪と協力し、2018年から特定保健指導を行っています。また、地域の方々の健康的な食生活を支援し、地域活性化への原動力と元気を支える様々な企画を実施しています。特定保健指導、栄養＆健康度チェック、くすのき健康栄養カフェ、くすのき栄養だよりの発行、リモートでのワンポイント栄養相談なども実施しています。お気軽にお立ち寄りください。

■電話・FAX：06-7506-9780（月～木曜日 10：00～17：00）

■住所：東大阪市長栄寺 2-12 Tsunagaru ビル 4 階 402

■HP：<http://khn.osaka-shoin.ac.jp>

つきましては、ご多忙のところ恐縮ですが、ぜひ取材・掲載のご検討をよろしくお願い申し上げます。

<本リリースに関するお問合せ先>

学校法人樟蔭学園 学園広報課（担当：梶田・康原）

TEL:06-6723-8152（直通）FAX:06-6723-8263 E-mail: gakuen-pr@osaka-shoin.ac.jp