

■地域高齢者への取組み『80GO(ハチマルゴー)すごろく』■
女子大生考案の「すごろく」で楽しく学んでフレイル予防！

◆開催：2025年9月30日（火）10:00～11:30（受付開始 9:30～）

◆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 1-52-13)

昨年、クラウドファンディングで製品化に成功した『80GO（ハチマルゴー）^{※1} かるた～フレイル予防のためのかるた～』のネクストシリーズ『80GO(ハチマルゴー)すごろく』が完成しました。創作したのは、大阪樟蔭女子大学（大阪府東大阪市）健康栄養学部・健康栄養学科の井尻吉信教授ゼミの学生有志です。この度、9月30日（火）にファーストイベントを開催します。多くの地域高齢者と共に楽しく学んでフレイル予防に貢献します。

本件のポイント

- 学生自らが地域高齢者の健康を支援するため、これまで学んできたフレイル予防の知識を「すごろく」という誰もがやったことがある昔遊びにのせて表現（創作）しました。
- すでに実績がある『80GO（ハチマルゴー）かるた』よりも参加者同士の交流が深まる内容となっており、通いの場（老人会サロン、デイサービスなど）が盛り上がるツールになることは間違いありません。
- フレイル予防に大切な「栄養」・「運動」・「社会とのつながり」が楽しみながら学べる内容になっています。
- 高齢者の活力アップに有効な“大学生たちとの世代間交流”も図ります。

■フレイル予防には「栄養」・「運動」・「社会とのつながり」の全てが重要であることをゲームを楽しみながら学べるツール

井尻吉信教授ゼミでは、特に地域高齢者のフレイル予防に力を入れています。地域住民にフレイルの意味を伝達し、早期に予防してもらいたいとの強い思いから、2022年にフレイル予防のための『80GO（ハチマルゴー）かるた』を考案・創作しました。「外に出て 太陽浴びて ビタミン D」「痩せたいと 思ってないのに 痩せてきた？」などの川柳とイラストを用いて、わかりやすくフレイルを学べるツールとなっています。

この『80GO（ハチマルゴー）かるた』は、大変好評で、昨年クラウドファンディングを実施し製品化に成功しました（CAMPEIRE クラウドファンディング 2024年9月度月間アワード受賞）。



そしてこの度、『80GO（ハチマルゴー）かるた』のネクストシリーズである『80GO（ハチマルゴー）すごろく』が完成しました。誰もがやったことがある昔遊びを活用し、フレイル予防に大切な「栄養」・「運動」・「社会とのつながり」が学べる内容になっています。例えば、「正面の人とあっち向いてホイをする」「班全員で記念撮影をする」「かかとあげを10回する」など、みんなと一緒に身体を動かしながらフレイル予防を学べる仕掛けが散りばめられています。最終的には、3分野（「栄養」・「運動」・「社会とのつながり」）の獲得ポイント合計が一番高かった人が勝ちとなり、フレイル予防に繋がる生活習慣（「栄養」・「運動」・「社会とのつながり」）の理解を助けます。また、高齢者の活力アップに有効な“大学生たちとの世代間交流”も目的のひとつです。



新作 『80GO(ハチマルゴー)すごろく』

◆ 「80GO (ハチマルゴー) すごろく」 イベント概要 ◆

- ・ 開催日時：2025年9月30日(水) 10:00~11:30 (受付 9:30 開始)
- ・ 開催場所：東大阪市立高井田老人センター (東大阪市高井田元町 1-2-13)
- ・ 連絡先：06-6789-3751
- ・ 講師：大阪樟蔭女子大学 Re Shoin きずなとれいる

※1：「80GO (ハチマルゴー)」「80歳になっても自分の足で歩いて外出ができる」というフレイル・ロコモ克服のための医学会宣言(日本医学会連合 2022年4月)の中で、発表されたキャッチフレーズ。

◆『80GO (ハチマルゴー) かるた』クラウドファンディングの概要【ページ内に動画あり】

<https://camp-fire.jp/projects/view/779794>

つきましては、ご多忙のところ恐縮ですが、ぜひ取材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：服部)
 TEL:06-6723-8152(直通) (平日9時~17時) FAX:06-6723-8263
 E-mail: gakuen-pr@osaka-shoin.ac.jp