

■地域高齢者への取組み『80GO(ハチマルゴー)マージャン』■

女子大生考案の「マージャン」

～ツモって脳トレ！楽しく学んでフレイル予防！～

◆開催：2026 年 9 月 29 日（火）10:30～12:00（受付開始 10:00～）

◆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）

「80GO（ハチマルゴー）※¹ かるた」、「80GO すごく」に続く「**80GO マージャン**」が完成しました。考案したのは、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 29 日（火）にファーストイベントを開催します。マージャンを通じて「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「マージャン」で表現しました。
- 女性の参加が多い地域活動に、男性をはじめとする幅広い方々が参加するきっかけとしてマージャンを取り入れ、新たな交流の輪を広げます。
- 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。

■フレイル予防に大切な「栄養」・「運動」・「社会とのつながり」についてゲームを楽しみながら学べる新ツール

井尻吉信教授のゼミでは、特に地域高齢者のフレイル予防に力を入れています。

フレイル予防には、「栄養」「運動」「社会とのつながり」の 3 つが重要です。

「80GO」シリーズでは、フレイルの意味を伝達するとともに、ゲームを楽しみながらこれらの大切さを学び、早期に予防してもらうことを目的としています。

そしてこの度、「80GO かるた」、「80GO すごく」に続く、「80GO マージャン」が完成しました。牌は、「栄養」「運動」「社会とのつながり」の 3 分野に分かれています。各分野にはそれぞれ 7 種類の絵柄があり、フレイル予防における重要度や効果に応じて、1～7 点までの得点が設定されています。通常のマージャンのように牌を引いたり捨てたりしながら、「栄養」「運動」「社会とのつながり」の各分野で同じ絵柄の牌をそろえ、上がりを目指します。

牌の中には、アクティビティカードを引くよう指示された特別な牌があります。

この牌を引いた参加者は、カードに書かれた「かかと上げを 10 回する」などの運動や、参加者同士の交流につながるアクティビティに取り組むことで、追加ポイントを獲得できます。最も早く必要な牌をそろえた参加者が上がりとなります。得点は、「栄養」「運動」「社会とのつながり」の各分野でそろえた牌に記された点数にアクティビティで獲得したポイントを加えて算出します。最終的に、合計得点が最も高い参加者が勝者となります。ゲームを通して、高齢者の活力向上につながる“大学生との世代間交流”も目的の一つです。



※イメージ写真

イベント概要

◆「80GO（ハチマルゴー）マー جان◆ ～ツモって脳トレ！フレイル予防～

- ・開催日時：2026年9月29日（火）10:30～12:00（受付10:00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

「80GO かるた」



「80GO すごろく」



※1 80GO（ハチマルゴー）

「80GO」は、「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学会宣言において日本医学学会連合から発表されたキャッチフレーズです。

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・高田）
TEL:06-6723-8152（直通）（平日9時～17時） FAX:06-6723-8263
E-mail: gakuen-pr@osaka-shoin.ac.jp