

■学生が考案したゲームやお口の体操などでコロナフレイルを撃退！■**短時間で取り組めるフレイル予防のための冊子を制作**

大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部・健康栄養学科の井尻吉信教授ゼミの学生が、高齢者のフレイルを予防する取り組みとして、冊子『スキマ時間盛り上げ隊 ～気軽に短時間でフレイル予防～』を制作しました。本冊子を通じて、高齢者のフレイル問題に取り組みます。

本件のポイント

- 管理栄養士・栄養士を目指す学生がフレイル予防のためのゲームや、お口の体操、レシピを考案
- 新型コロナウイルスの影響で増加傾向のフレイルを予防し、高齢者の健康を支援
- 学生のアイデアを活かして、高齢化対策への貢献を目指す

■コロナフレイルを予防！冊子考案の背景

新型コロナウイルスの影響でできることが制限される中、学生達は「今できることは何か」を考えてきました。その中で、高齢者の方々が感染を恐れて外出を控え、体を動かす機会が減少していることや、不安感から食事をあまり摂ることができていない現状を知りました。このままだと高齢者のフレイル（心身の活力低下）が増えてしまうことに危機感を覚えた学生達は、自分たちの学びを活かしてフレイル予防対策を1冊にまとめ、冊子にして地域に配布することを決めました。

■新型コロナの影響で増えるフレイルが引き起こす問題点

フレイルとは、加齢に伴い身体や精神の機能が低下し、寝たきりや介護状態に陥りやすいことを指します。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。このようなフレイルサイクルに陥らないために、冊子ではクイズをはじめ、お口の体操、簡単に作れるレシピを掲載しています。

■スキマ時間にチャレンジ！フレイル予防のためのコンテンツ

- ①ナンプレ・めいろ・まちがいがし・ワードさがし：短時間で挑戦できる難易度で、集中力を鍛える。脳の活性化、認知症を予防。
- ②マスクの中でこっそり体操：食事をしっかり食べるには、お口の機能を維持することが重要。周りの目を気にせずマスクの中で気軽にできるお口の体操を考案。お口の機能の維持でオーラルフレイルを予防。
- ③簡単レシピ：日常で売られている食材を使用して、レンジでチンして和えるだけの約10分でできるレシピ。調理過程を写真付きで分かりやすく解説。野菜、タンパク質、エネルギーがしっかり摂れるので、栄養の摂取量の減少を予防。

■学生のコメント：北川湖菜珠さん（健康栄養学科4年生）

フレイル予防を目的とした冊子制作にあたり、メンバー全員が納得するような内容にまとめることが難しかったです。同時にどうやって冊子を手にとってもらうかということも悩みました。悩む中で、病院やクリニックなどの待ち時間に読んでもらえる冊子は良いのではという意見があり、待ち時間にチャレンジできるような内容にすることを決めました。高齢者の方々に向けた冊子なので、読みやすさに配慮して、簡潔に伝えられるような内容や文字の大きさ、デザインを意識しました。もっと多くの方々にとってもらえるように、配布活動を続けていきたいです。

■井尻教授のコメント

コロナ自粛により活動量が減ってくると、食欲が低下しフレイルに陥りやすくなります。さらに栄養状態の低下は、感染に対する防御力（免疫力）の低下を引き起こします。今回学生達は4年間の学びを活かして、高齢者のための

フレイル予防に取り組みました。コロナ自粛が与える影響で、今後ますます高齢者のフレイルや認知症が増えていくと予想されています。学生が考案したスキマ時間にできる簡単なゲームやお口の体操、食事メニューがフレイル予防の一翼を担うことができればと思っています。

冊子『スキマ時間盛り上げ隊 ～気軽に短時間でフレイル予防～』

■内容: ナンプレ・めいろ・まちがいがし・ワードさがし・マスクの中でこっそり体操・簡単レシピ

■配布先: 東大阪市、堺市、阪南市のクリニック(内科・歯科など)の待合室、

東大阪市小阪商店街の一部店舗、阪南市内のくらしの安心ダイヤル登録者など

■冊子の内容は以下 URL で公開しています。

▼冊子の見本 PDF(大阪樟蔭女子大学ウェブサイト)

※コピー防止の措置を行っていますのでご注意ください。

<http://cheer.osaka-shoin.ac.jp/info/0042a17a77436c146fe12cc9b41aeb8d2ac886b8.pdf>

■冊子の入手や、クリニックなどでの配架希望の方は、以下 URL の申し込みフォームから

お申し込ください。

※送料は着払いです。

▼冊子配架等の申し込み・お問い合わせ(大阪樟蔭女子大学ウェブサイト)

<https://forms.gle/2ZEj7qhREfvZh4Xu9>



制作に携わった学生



冊子を1冊ずつ製本する様子

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: 梶田・井上)

TEL: TEL:06-6723-8152 (直通) (平日 9時~17時) FAX:06-6723-8263

E-mail: gakuen-pr@osaka-shoin.ac.jp