

■コロナフレイル撃退の取り組み かるたでフレイルについて知ってもらおう！■

■コロナフレイル予防のための「フレイル予防かるた大会」を開催

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が、高齢者のコロナフレイルを予防する取り組みとして、かるたでフレイルについて学べる「フレイル予防かるた大会」を11月10日（木）に高井田老人センターと共同で開催します。

本件のポイント

- 学びを活かしながら地域の高齢者の課題に取り組み健康を支援
- フレイル予防かるたで楽しくフレイルについて学ぶ
- 参加することで普段の生活からフレイル予防を意識してもらうことを目指す



■フレイルのことを知らない方にも“かるた”でわかりやすく解説

同学科は、“健康”をキーワードに、医療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と正しい健康情報を教育指導できる人材を育成し、地域社会の健康の保持・増進に寄与します。井尻ゼミでは、特に地域の高齢者の健康支援に力を入れています。「Re:Shoin きずなとれいる」は、井尻ゼミの学生が“コロナフレイル”に着目し、コロナ禍で減少してしまった通いの場の復活、他者との交流機会の増加を通して、地域高齢者の健康維持・増進に貢献することを目的に「イキ×ラボ・チャレンジプロジェクト※」として活動しています。

コロナ禍でコロナフレイルが増えている現状を危惧した学生が、より多くの地域在住高齢者にフレイルについて知ってもらい、予防してもらいたいという思いから「80GOかるた」を作成しました。「80GO」とは、今年4月に日本医学会連合加盟57学会と非加盟23団体が合同で「フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言※」を発表した際のキャッチフレーズで、80歳で歩いて外出するという意味です。このかるたには、「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？」などのフレーズとイラストでわかりやすくフレイルについて解説。当日は参加者を小グループに分けてかるた大会を実施し、フレイルについて楽しく学んでもらいます。かるたに参加することでフレイルの予防を考えるきっかけとなり、学んだことを日々の生活に取り入れて、積極的に生活してもらえることを目指します。

■かるた制作に取り組んだ三橋茉紘さん（健康栄養学科 4年生）のコメント

かるたの作成では、46個それぞれの内容を考え、イラストで表現することがとても難しかったですが、内容をより理解してもらうことが出来るように絵札のデザインを考えました。内容から場面を想像し、背景や人物の表情にもこだわり、様々なイラストを組み合わせることで絵札を作成しました。このかるたを通して、色々な方と一緒に楽しくフレイルについて学んでいただけたらと思っています。

■井尻吉信教授のコメント

このかるたを地域の介護予防教室等で広く活用いただくことで、フレイル・ロコモを自分事にしていただくとともに、通いの場における楽しみの1つになればと考えています。また、80GO運動の啓発にも貢献できると期待しています。



学生の手作りかるた



完成した80GOかるた



絵札とフレーズでフレイル予防を促す



※「イキ×ラボ・チャレンジプロジェクト」

「イキ×ラボ・チャレンジプロジェクト」とは、地域社会の中で活躍できる人材の育成を目的に、学生が大学での学びや自分たちの力を活かし、主体的に地域の課題解決に取り組む活動です。学生たちは学びを社会的課題につなげていく過程において「前に踏み出す力」、「考え抜く力」、「チームで働く力」、「創造性」など、いわゆる社会人基礎力を身につけます。また、この活動は 2021 年度より SDGs とリンクし展開しています。

※「フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言」の詳細

https://www.jmsf.or.jp/activity/page_792.html (一般社団法人日本医学会連合ウェブサイト)

トレ取る！フレイルかるた

日時：11月10日(木) 13:30～15:30

場所：東大阪市高井田老人センター（東大阪市高井田元町 1-2-13 2階）

内容：フレイル予防かるた大会（事前予約制）

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

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