

# Network News

武庫川女子大学 栄養科学研究所で行っているさまざまな活動をお知らせします。

## 発刊にあたり・・・

平素は、本研究所の地域での支援活動や学生の実践教育にご協力やご支援をいただき、誠にありがとうございます。

さて、本研究所は、「高齢者栄養科学部門」、「栄養支援科学部門」、「食品栄養部門」、「食育・人材育成研究部門」、「認知症予防研究部門」の5つの部門で構成されますが、10年目を迎え、新たに、「武庫川女子大学栄養科学イノベーションズカフェ」を設置しました。このカフェでは、まったく新しい発想やアイデアが生まれるとともに、新しいタイプの女性研究リーダーが生まれることを期待しています。



栄養科学研究所 所長  
福尾 恵介

また、今年度から西宮北口キャンパス (KiTa-E) で西宮市や自治会や小学校と連携した事業、「フレイル予防講座」と「料理・親子食育教室」を開始しました。

ところで本研究所が西宮市健康福祉局と連携して実施しました、西宮市在住の高齢者5,000人（無作為抽出）のコロナ禍での生活状況を尋ねるアンケート結果より、西宮市在住の高齢者においては、健康な状態と要介護状態の中間にあたる「フレイル」の人が多く、特に、1人暮らしの男性高齢者は27.2%と、同居の人に比べて2倍以上多いことがわかりました。

そこで、フレイルの予防や改善を目的として「フレイル予防講座」を開始し、フレイル予防に必要な運動・栄養・社会参加の3つのポイントを取り入れた講座を行っています。学生との世代間交流や身体計測、食事のチェックなどを通じて、フレイルを予防・改善し、ご自身の健康増進につなげていただきたいと思います。是非、多くの方のご参加をお待ちしております。特に、1人暮らしの男性の方には積極的にご参加いただけますように、ご推薦いただけると幸いです。

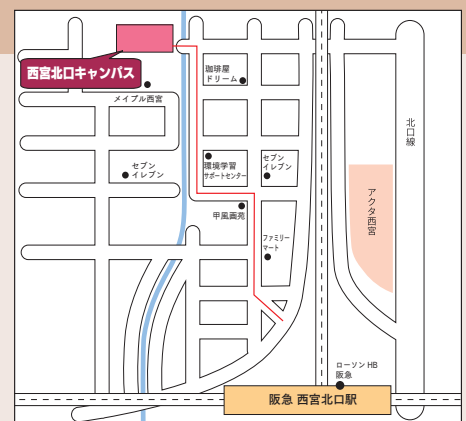
今後とも、よろしくお願い申し上げます。

## 西宮北口キャンパス (KiTa-E) とは・・・

昨年、春、新しく西宮北口キャンパスができました。西北の「北」と「期待」をかけ「KiTa-E に行きたい～！」と思ってもらえるようなキャンパスになってほしいとの願いから名付けられました。

あらゆる世代の方へ向けた支援やプログラムを提供する、地域に開かれたキャンパスです。

武庫川女子大学 栄養科学研究所 西宮北口キャンパス  
〒662-0833 兵庫県西宮市北昭和町9-32



# ふれあい昼食会

鳴尾地区でのふれあい昼食会に学生も参加しています。



## 鳴尾西



昼食会お弁当

## ロコミで高い評判のふれあい昼食会

感染症対策を十分に行いながらの昼食会が再開して約1年が経過しました。コロナ禍によって日々の生活は一変しましたが、ふれあい昼食会などを通じた地域活動の重要性は高まるばかりです。

最近の昼食会で提供されるメニューは以前にまして美味しく、バランスの良いメニューです。地域のロコミでふれあい昼食会への参加者・希望者も増えているようです。(大滝直人)

## ふれあい給食会での食事支援と

## 健康長寿をめざすミニ栄養講話

毎月、第1、第3月曜に地域の高齢者のふれあい食事会が開催されています。食事会ではお一人暮らしの高齢者が毎回20名ほど参加されています。

研究室の学生は、当日、食事提供の準備を行い、地域の高齢者に向けたミニ栄養講話を実施しています。参加している高齢者の方は講話の内容や健康長寿に対してとても関心が高く、毎回多くの質問があります。また、ボランティアの方々が3グループに分かれて交代制で食事の支援に入られており、地域高齢者を支える側が継続的につながっていくための支えとなれるようにしていきたいと思っています。(馬場正美)

## 小松



学生による食支援とミニ栄養講話

## 浜甲子園

## 咬合力アップ運動教室



身体計測会

浜甲子園地区では、コロナ禍でも感染症対策を行いながら、3月～7月は健康運動指導士、8月は学生による夏企画(身体計測会・栄養教室)、9月～令和5年2月までは学生による咬合力アップ運動を実施しました。運動は市営甲子園九番町市営住宅集会所で行っていましたが、昼食会が再開した10月からは南甲子園公民館で昼食会後に行っています。会場に参加者が集まると、世間話や町内旅行の話など楽しい話で盛り上がり、いざ運動が始まると楽しい雰囲気そのままに、学生と一緒にハツラツとした動きで運動に参加されています。(前田佳予子)



運動教室

## 鳴尾北

今村ゼミとのコラボで  
楽しく動こう!

## ひまわりエコース (フィットネスダンス・健康体づくり)

鳴尾北地域に居住の高齢者(参加平均年齢79歳)を対象に、健康体力の維持向上を目指し、フィットネスダンスやバンジーフィットネス、さらにはボールなどの小道具を利用した運動遊びで、神経系の伝達促進やコミュニケーションによるQOLの向上を図っています。(北島見江)



フィットネスダンス



バンジーフィットネス



ボール遊び

鳴尾東

## ふれあい昼食会は学生にとって 学びの場であり憩いの場でもあります



調理ボランティアの方と一緒に調理



鳴尾東地区では、パーティション設置し感染防止対策をとりながら、4月から再開しました。堀内研究室の学生が調理ボランティア調理をし、昼食会の食事提供のお手伝いをしています。学生も昼食の方と一緒に会に参加して、高齢者の方々とともにお話をしながら楽しく食事をしております。調理ボランティアの方から、調理について教わり、学生達の学びの場となっています。また、高齢者の皆様に孫のようにかわいがっていただき、学生にとっても昼食会は憩いの場になっています。

堀内研究室では、毎回昼食会での提供献立の栄養価計算をし、給与栄養目標量に合う献立の提案をしています。また、旬の野菜の栄養情報をコラムで紹介しています。（堀内理恵）

高須



昼食会の様子

## 感染対策をして再開！笑顔溢れる昼食会に

感染対策を徹底しながら、昼食会が実施されています。

高齢者さんが来られると、会場はとてにぎやかになり、笑顔があふれています。改めて、対面でコミュニケーションをとることの楽しさや幸せを実感する昼食会となりました。

食後には、学生が脱水予防や野菜摂取など様々なテーマで食育講話を行っています。高齢者の方々は熱心に耳を傾けてくださり、学生も嬉しそうです。

私も食べ物漢字クイズを作り、高齢者の方々と楽しみました。（横路三有紀）

小松

鳴尾西

## 音楽で楽しく健康のつどい

「音楽で楽しく健康のつどい」では、鳴尾西地区社協、小松地区社協の方々にお集まりいただき、応用音楽学科の学生が考案した音楽活動に参加していただいています。

令和4年度は3年ぶりに研究所主催の公開シンポジウムが現地開催されることになり、その舞台にて「花は咲く」の歌唱と手話を披露することになりました。参加者のみなさまは、歌声の強弱や指揮を見るタイミング、また手話の細かな動きなどについて学生に質問しながら、熱心に取り組んでくださいました。

練習風景



本番での演奏の様子

本番では、緊張された面持ちながら練習の成果を発揮され、学生や会場のみなさまと一体となって、あたたかい雰囲気の中に演奏を終えることができました。

（一ノ瀬智子）



Lavy

新キャンパス誕生！

## 西北キャンパスでの活動を開始しました！

令和4年度4月より、西宮北口キャンパスでの活動がスタートしました。

フレイル予防講座や季節の野菜の収穫イベント、料理教室、世代間交流イベントを通じて、地域の方との交流をはかった一年でした。堀木研、岸本研、福尾研の学生さんにも、準備から運営まで手伝ってもらい、イベントを実施しました。フレイル予防講座では、参加者さんにお惣菜を使って自分の食事を振り返っていただき、他のイベントでは、地域の方とじゃがいもを、子供たちとさつまいもを掘りに行き、実際に自分が収穫したものを使って料理をしました。学生さんも、地域の方も、対面で何かを実施する久しぶりの機会となったようで、楽しそうにされていたことが印象的でした。（田中弥生）



フレイル予防講座



世代間交流でのスイカ割り



収穫したさつまいもを使った料理教室

## 第11回 公開シンポジウム 「栄養と健康のサイエンス」

令和5年2月18日（土）に3年ぶりに、対面とオンライン配信による公開シンポジウムが武庫川女子大学マルチメディアホール（中央キャンパス）にて開催されました。午前の部では、栄養科学研究所研究員によるトピックス紹介として、研究成果と活動報告の発表がありました。

午後の部の小松・鳴尾西地区の方々による「音楽で楽しく健康のつどい」では歌と手話による「花は咲く」や「故郷」が披露されました。「ひまわりエコーズと運動参加者」では、鳴尾北地区のひまわりエコーズの方々から音楽に合わせたエクササイズの発表がありました。会場の方も交えて、音楽と運動の楽しいひと時を過ごしました。



運動



手話

また特別講演として、内藤裕二先生（京都府立医科大学大学院生体免疫栄養学）による「腸内フローラからみた人生100年時代の栄養学」というこれからの高齢化社会に向けた貴重なお話をいただきました。

あいにくの曇り空と寒さではありましたが、地域の方々を含め、たくさんの方にご来場、またオンライン参加により、ご視聴いただくことができました。

来年も開催を予定していますので、ぜひご参加下さい！

問い合わせ先

武庫川女子大学 栄養科学研究所 中央キャンパス

〒663-8558 兵庫県西宮市池開町 6-46

研究所ホームページ：<https://www.mukogawa-u.ac.jp/~rins/index.html>