

## 令和6年度 地域を志向した研究 成果報告書

テーマ		世代間交流型フレイル予防プログラムの作成と評価			
研究組織	代表者	所属・職	看護学部・講師	氏名	管原清子
	連	看護学部・准教授	加藤 京里	看護学部・准教授	成瀬 早苗
	携	看護学部・講師	加納 江理	看護学部・准教授	堀 芽久美
	研	看護学部・助教	三沢 萌伽	看護学部・非常勤	萩原 彩乃
	究	食品栄養科学部・講師	串田 修	浜松医科大学医学部・教授	永谷 幸子
研究の目的、内容、方法、研究成果、今後の課題等	<p>【目的】静岡県在住高齢者のフレイルの実態を調査するとともに、看護学生と高齢者の世代間交流に焦点をあてたフレイル予防の効果を検証することを目的とした。</p> <p>【方法】地域在住高齢者を対象としたフレイル予防講習会とフレイルの測定会を行った。講習会では学生が主体となってフレイル予防の講義を行った。さらに、学生はフレイルのスクリーニングや予防運動などを参加者と共に行い、積極的に地域住民と交流した。高齢者のフレイルの実態は、握力、下腿周囲長、歩行速度、体組成、骨密度の結果から評価し、世代間交流の効果は参加者のアンケートから評価した。</p> <p>【結果】実施日：2024年8月21日（月） 対象：参加者35名の内、調査対象は33名であった（平均年齢77歳）。 フレイルの実態：フレイルは筋力や歩行速度、体重減少などをもとに総合的に判定される。今回の参加者の中でフレイルと判断された者はいなかった。しかし、握力、下腿周囲長、歩行速度など、項目別にみると基準値を下回る者がいた。握力がフレイルの基準未満だったのは、男性1名、女性7名、歩行速度が基準未満だったのは、女性1名であった。下腿周囲長から筋量の減少が示唆された者は男性1名、女性11名であった。骨密度が、同年齢の値と比較して少ない傾向にあると判断された者は17名であった。 アンケート結果：看護学生のフレイルの講義や看護学生との交流について、満足、やや満足と答えた者は95%以上であった。自由記載には、学生との交流が楽しかった、安心できた、一生懸命な姿に感心した、など好意的な意見が寄せられた。</p> <p>【結論】静岡県の高齢者の身体的フレイルについて測定したところ、総合的にはフレイルと判断されなくても、項目別では基準未満の者が存在した。これは日常生活が自立している者の中に、フレイルの傾向がある者が存在するということであり、住民を対象とした積極的な予防活動の必要性が示唆された。また、学生との交流を含んだフレイル予防講習会は、世代間交流を促すことで社会的フレイルの予防にも役立つと考える。</p>				

※別途研究成果資料を添付する。

令和 7年 2月 12日提出

— 令和6年度県民の日 地域貢献事業 —

# 県大小鹿キャンパスいきいきフェスタ

～毎日をイキイキとすごすために～

## 2024年8月21日(水)

10:00～12:00 受付9:00～

会場 静岡県立大学小鹿キャンパス  
看護学部棟

(静岡市駿河区小鹿2-2-1)

参加費  
無料



毎日を明るくイキイキと過ごすための講座を開催します

講座1 イキイキと高齢期を過ごそう！

講座2 孫育てカフェ ～語ろう じーじ・ばーばの孫育て～

講座3 楽しく学ぼう！防災は「じぶんごと」

※講座の参加には**事前申込**が必要です。 **お申し込みは裏へ**➡



- 体調不良のある方は参加をお控えください
- お子様の託児サービス等はありません

〈交通案内〉

JR「静岡駅」バス15分

JR「東静岡駅」・静鉄「柚木駅」徒歩20分

※駐車場には限りがあります

公共交通機関をご利用ください

主催：静岡県立大学看護学部

看護実践教育研究センター

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2-2-1

Eメール gp1932@u-shizuoka-ken.ac.jp

／ 昨年的大好評企画を今年も開催！ ／

## 講座1 イキイキと高齢期を過ごそう！

対象：静岡県内にお住まいの方 定員30人  
年齢制限はありません

講義と  
体験

健康長寿を目指してフレイルについて学びます。  
筋肉や脂肪の量、骨密度、歩行速度などを測定し、ご自身の体の状態  
を知ること、フレイルの予防について一緒に考えてみましょう。

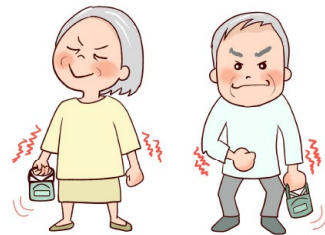
プログラム

10:00-11:00 講義

11:00-11:40 測定(体験)

11:40-12:00 まとめ

- ・ 診断や治療は行いません。
- ・ 筋肉や骨密度の測定を予定しています。  
素足になれるよう、ストッキングなどの着用は避けてください。



## 講座2 孫育てカフェ

～語ろう じーじ・ばーばの孫育て～

イマドキの子育てについて学び、  
孫育てについて語り合ってみませんか？

孫育て中・予定の方など 定員10人

ご夫婦での参加も大歓迎

孫育てについて学びましょう！

・栄養士・助産師による講話

○母子に必要な栄養

○イマドキのベビーケアなど

## 講座3 楽しく学ぼう！ 防災は「じぶんごと」

いつ起こるかわからない災害  
家族で防災について学んでみませんか？

小学生とその保護者(※) 定員12組

※大人、中学生以上の兄・姉

防災士と一緒に体験しよう！

・段ボールベッド

・しぞ～か防災かるた

☆協力：しぞ～か防災かるた委員会

《各講座の申し込み方法》 お申し込みは**お1人様1講座**となります

### 【講座1】のお申し込み方法

お電話でお申し込みください

電話番号 054(202)2928

月～木 9～13時まで

担当者 静岡県立大学 松本(まつもと)

お申し込みの際、以下の内容をお伝えください

①お名前 ②ご年齢 ③お電話番号

④昨年参加の有無

### 【講座2・講座3】のお申し込み方法

それぞれ下のQRコードから

お申し込みください

講座2



講座3



お申し込み締切：2024年8月9日(金) 定員に達した時点で締め切らせていただきます

## 世代間交流型フレイル予防プログラムの作成と評価

(看護) 管原清子、加藤京里、成瀬早苗、堀芽久美、  
加納江理、三沢萌伽

(食品) 串田修  
(浜松医科大学) 永谷幸子、萩原彩乃

看護学部4年

渥美 優佳	横尾千尋	横山実咲
大須賀彩音	金原穂果	中島彩結
長屋帆乃花	萩原 渚	水口実咲

1

## フレイル予防講習会の実際

2

### 最初の挨拶



3

### 講義の様子



4

### 講義中の関わり



5

### 握力、貧血の測定



6



### 握力、貧血の測定



7

### 体組成、骨密度の測定



8

### 測定結果を一緒にみているところ



9

### 待ち時間の中に会話



10

### 最後の挨拶



11



12