

食と運動による健康社会の実現を目指した

高齢者のフレイル予防プログラムを3月28日より開始 日本ハム・平和堂・コガソフトウェアとの連携

【本件のポイント】

- 食事指導と運動を組み合わせたプログラムをスタート
- 一人一人に合ったトレーニング方法を指導
- プログラム終了後も継続的にサポート

学校法人関西医科大学（大阪府枚方市 理事長・山下敏夫、学長・友田幸一）は、日本ハム株式会社（大阪府大阪市北区 代表取締役社長・畑佳秀、以下、日本ハム）と株式会社平和堂（本社：滋賀県彦根市、代表取締役社長執行役員・平松正嗣、以下、平和堂）、コガソフトウェア株式会社（本社：東京都台東区、代表取締役・古賀詳二、以下、コガソフトウェア）との間で、「食と運動で健康を科学する」社会連携講座共同研究契約を締結しました。また、食と運動の好循環による健康社会モデルの構築に取り組むため、3月28日から高齢者のフレイル予防プログラムを開始します。

近年、高齢者のフレイル^{*1}が社会課題となる中で、2017年より日本ハムと共同で、フレイルを予防するため、食事と運動に関する介入研究を行ってきました。さらに、2022年2月からは、高たんぱく質乳製品および食肉含有加工食品等の提供と運動負荷を組み合わせることで、要支援・要介護高齢者の筋肉量の増加を介して、高齢者のフレイル予防効果を実証しました。

筋肉の衰え（筋肉量の減少）がフレイルの原因の一つになり、その筋肉量とたんぱく質摂取は関係があることから、健康寿命の延伸には、食事（たんぱく質）と運動による筋肉づくりが必要不可欠となります。

また、先の研究では、被験者に体組成、自己効力感^{*2}、食事への考え方を説明した結果、日常の食生活における食品選択において、たんぱく質の多い食品を選択するという行動変容を得ることができました。

*1 「フレイル」は、健康と要介護の間の段階のこと。年を重ねることで心身が衰え、健康的な生活に支障が出はじめる状態のことをさします。

*2 「自己効力感」は、特定の状況下で「自分ならこれくらいできるのではないか」といった可能性を認知することを意味します。

本学は本研究成果を高齢者のフレイル予防に役立てるため、衛生・公衆衛生学講座が、ひとびとの健康維持、増進を実践する方法や技術を科学的に解析し、健康科学センターが、一人ひとりにあった運動・

【本件取材についてのお問合せ】

学校法人 関西医科大学 広報戦略室（佐脇・清水）

〒573-1010 大阪府枚方市新町2-5-1

電話：072-804-2128 ファクス：072-804-2638 メール：kmuinfo@hirakata.kmu.ac.jp

PRESS RELEASE



治療で健康的な身体に導くことによって、食と運動で健康を科学することになりました。

日本ハム、平和堂、コガソフトウェアと連携し、食事指導と運動を組み合わせたプログラム「マイナス5歳の健康づくり教室」をスタートさせます。本プログラムは、先の実証実験を通して得られた知見から、理論啓発ではなく、行動変容プログラムとして、“なるほど。これなら始められる。”と理解いただけることを目指します。また、3カ月のプログラム終了後も平和堂のポイントカード「HOPカード」より、食品の購買状況の確認や定期的な身体測定を実施することで、参加者の継続的なサポートを予定しています。

本取り組みを通して、本学は、社会的フレイルを予防する場を日本ハム、平和堂、コガソフトウェアと提供し、地域の医療と介護、流通サービスをつなぐ役割を担い、食と運動による健康社会の実現に貢献してまいります。

【本件取材についてのお問合せ】

学校法人 関西医科大学 広報戦略室（佐脇・清水）

〒573-1010 大阪府枚方市新町2-5-1

電話：072-804-2128 ファクス：072-804-2638 メール：kmuinfo@hirakata.kmu.ac.jp

別添資料

▷マイナス5歳の健康づくり教室 実施概要

全12回の食事指導と運動を組み合わせたプログラムを3月28日～6月27日の火曜日に、平和堂のショッピングセンターであるアル・プラザ彦根（滋賀県彦根市）にて開催します。

運動面は、お一人おひとりの体力レベルにあわせたトレーニングを関西医科大学附属病院の健康運動指導士がオンラインを中心に指導し、栄養面は関西医科大学と日本ハムの知見を備えたスタッフが正しい知識を提供します。

また、会場は立ち寄りやすい食品スーパーというインフラとしての側面を活かし、無理なく、楽しく続けていただける場を平和堂が提供します。

3カ月のプログラム終了後も平和堂のポイントカード「HOPカード」より食品の購買状況の確認や、定期的な身体測定を実施することで、参加者を継続的にサポートする予定です。



■実施日程（3カ月を1クールとした毎週火曜、全12回のプログラム）

第1クール：3月28日(火)～6月27日(火) 各日13時～15時

- * 7月以降、第2クールとして同様に全12回のプログラムを実施予定。新型コロナウイルス流行状況等により、啓発パネル展への変更や、事業中止になる可能性があります。

■実施場所

アル・プラザ彦根 4階 みんなの広場（滋賀県彦根市大東町2-28）

■参加対象者

下記3つの条件に当てはまる方

- ・ 65歳以上を目安とし、平和堂のポイントカード「HOPカード」をお持ちの方
- ・ 全12回のプログラム全てに参加可能な方
- ・ 事前アンケートに回答し、個人情報の提供・活用に同意いただける方

■定員

1クールあたり、20名程度（応募者多数の場合は抽選にて決定）

■その他

参加者には、プログラム初回時に、体力測定と食事に関するアンケートを実施し、お一人おひとりに合ったトレーニングメニューをご案内します

【本件取材についてのお問合せ】

学校法人 関西医科大学 広報戦略室（佐脇・清水）

〒573-1010 大阪府枚方市新町2-5-1

電話：072-804-2128 ファクス：072-804-2638 メール：kmuinfo@hirakata.kmu.ac.jp