

# ココロとカラダ元気プロジェクト

— 富田林市における生活習慣病・フレイル予防の取り組み事業 —

大阪大谷大学は、富田林市との連携により、2024年度「ココロとカラダ元気プロジェクト」を発足しました。元気に長生きできるココロとカラダづくりに取り組みます。

■ 6月6日(木)から参加者を募ります！ **各会場 先着 30名**

富田林市高齢介護課と、同日、申込受付を開始します。

チラシ掲載のQRコード、あるいは、URL <https://forms.gle/5BLRkqdSQQP57Tor6> からお申込みください。

参加決定者には、追って、プログラムの詳細をお送りします。

取組内容をご確認ください



# ココロとカラダ元気プロジェクト

— 富田林市における生活習慣病・フレイル予防の取り組み事業 —

## 2024年度、官学連携協力のもと、中長期プロジェクトが始まります

大阪大谷大学は、富田林市との連携により、生活習慣病予防・フレイル予防のプログラムを実施、元気に長生きできるココロとカラダづくりに取り組みます。

この事業は、本学（学）薬学部が、人間社会学部スポーツ健康学科と、学部の領域を超えてタッグを組み、富田林市（官）と連携し取り組みます。参加者のココロとカラダの現状や日々の活動の**効果を見える化**することで、地域住民（民）が**自主的に継続できる生活習慣病・フレイル予防活動の仕組みづくり**を目的としています。

### 募集概要

・申込受付期間：2024年**6月6日**（木）～**6月30日**（日）

会場や開催日程等詳細は、募集案内チラシをご確認ください

- ・対象： 富田林市市民で概ね60歳以上の方  
（介護予防・健康ポイント事業「あること」参加者及び富田林市民）
- ・費用： 無料
- ・定員： 最大120名程度 **各会場 先着30名**
- ・会場： 大阪大谷大学、富田林市立保健センター、キタバ薬局向陽台店、富田林市立総合福祉会館
- ・調査期間：2024年7月～ 3年間継続

### 【実施内容】

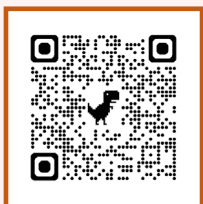
#### ■第1回目

- ・事前アンケート調査（Googleフォームまたは紙媒体）  
□□モ25テスト／フレイルチェック／嚥下機能チェック／食物摂取頻度調査“FFQ NEXT”
- ・客観的評価の測定  
①運動機能 ②口腔機能 ③認知機能 Mini-Cog™を用いた評価  
④日誌 or 月誌の記入など

#### ■第2・3回目

- ・運動、筋力トレーニングなどの行い方
- ・栄養について
- ・認知トレーニング
- ・社会活動
- ・お薬について など

お申込み



URL：<https://forms.gle/5BLRkqdSQQP57Tor6>

こんなことはありませんか？  
歩くのが遅くなった  
疲れやすさ、  
物忘れがあると驚かれる

概ね60歳以上の  
参加者大募集！  
6/30まで

### ココロとカラダ元気プロジェクト

大阪大谷大学・富田林市との連携による生活習慣病・フレイル予防のプログラムを実施、元気に長生きできるココロとカラダづくりに取り組みます

【年間プログラム】 ×3年間  
1回目：体力測定・口腔機能検査など  
2回目：健康づくり講座①(運動・栄養・社会参加・お薬など)  
3回目：健康づくり講座②(運動・口腔・認知症予防・お薬など)

【開催場所・日時】 ↓参加希望のコースをお選びください (各会場先着30名)  
・14:00～16:00 開催  
月曜コース 保健センター ①2024.7/8 ②2024.11/11 ③2025.3/10  
土曜コース キタバ薬局向陽台店2階 ①2024.9/21 ②2025.1/18 ③2025.5/17  
金曜コース 総合福祉会館 ①2024.10/18 ②2025.2/21 ③2025.6/20  
・10:00～12:00 開催  
木曜コース 大阪大谷大学 ①2024.8/8 ②2024.12/5 ③2025.4/10 (予定)  
\*変更になる可能性があります。

測定結果をもとめて、  
大学の先生陣の指導と個別アドバイスが受けられます！

健康 → フレイル → 要介護状態

【問い合わせ先】 申込みはこちら→  
大阪大谷大学薬学部 実践医療薬学講座 教授 名徳 倫明(みよとくみちあき)  
TEL:0721-24-9531, 0721-24-9533, 0721-24-9534

画面をタップして  
いただくと拡大します

### "ココロとカラダ元気プロジェクト" 参加申し込み

- アンケート調査および測定に関する説明および同意
- 目的  
このアンケート調査および測定は、健康寿命を延ばすために、できるだけ長く健康な生活を送れるよう支援を行います。また、富田林市、大阪大谷大学との連携協力のもと、地域住民の健康が自主的に継続できるフレイル予防活動の仕組みを構築し、住民の日常生活をより良くするためのフレイル予防の取り組みを支援することを目的とします。
  - 対象  
概ね60歳以上の富田林市市民。
  - 方法  
年に2回のアンケート調査や測定を実施するため、3年間、会場に集約いただきます。
  - 個人情報の取り扱い  
アンケート調査および測定は、個人情報保護法の観点から適切に管理されます。また、アンケートの結果は、学部や学部関係者を除き報告させていただきます。
  - 同意  
本調査に参加の意思を示された後でも、撤回することはできます。しかし、アンケート調査の結果に基づいて、回答を特定することができないため、回答を撤回することはできません。ご了承ください。
  - プロジェクト参加の同意  
上記の事項について十分理解し、本調査にご協力いただける「同意」にチェックをいただき、同意をお願いします。
  - 研究資金等と利益相反の明示  
このアンケート調査は、大阪大谷大学薬学部共同研究費および実践医療薬学講座から提供された研究費で実施し、この研究費は別に特定の企業や団体からの資金提供は受けず、

申込サイトのトップ  
に記載しています

<<<募集案内チラシ、「アンケート調査および測定に関する説明および同意」を、必ずお読みいただき、ご同意の上、お申込みください。



ココロとカラダ元気プロジェクトで元気に参りましょう！！

実施内容に関する問い合わせ先：大阪大谷大学薬学部 実践医療薬学講座 教授 名徳 倫明  
TEL: 0721-24-9531-9533-9534

記事掲出：大阪大谷大学地域連携センター [chiiki@osaka-ohtani.ac.jp](mailto:chiiki@osaka-ohtani.ac.jp) TEL: 0721-24-0452

【ご参考】 ココロとカラダ元気プロジェクト スケジュール概要 (予定)

2024/2025 年	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2025年 1月	2月	3月	4月	5月	6月
開催場所など/実施内容	★参加者募集★ ・大阪大谷大学ホームページに掲載 ・富田林市6月号 広報で募集等	第1回			第2回			第3回					
保健センター2階（富田林病院 近く）（30名） 月曜日、14時-16時		7月8日				11月11日				3月10日			
大阪大谷大学（30名） 木曜日、10時-12時			8月8日				12月5日				4月10日 （予定）		
キタバ薬局向陽台店2階 学びの広場（30名） 土曜日、14時-16時				9月21日				1月18日				5月17日	
総合福祉会館多目的ホール （市役所周辺）（30名） 金曜日、14時-16時					10月18日				2月21日				6月20日