

## 活動分野：

教育・人材育成 / 福祉・自立支援 / 健康・医療 / 地域活性・産業振興

## 研究者名（研究グループ名）：

短期大学部 健康・スポーツ学科 武岡健次（代表） 北島見江  
生活環境学部 食物栄養学科 福尾恵介 谷野永和 大滝直人 今村友美 音楽学部 一ノ瀬智子

## 活動概要

栄養科学研究所では、地域高齢者に対する栄養支援や体力チェック、運動、音楽などによる健康増進・生きがい高揚を目的に、様々な活動を実施。

## 研究者・研究グループからの「ひとこと」

転倒予防、健康増進についての講演を行い、一般的な体力測定や楽しく運動能力を評価する方法を実践したいと思います。

## 活動内容

活動・研究・委託テーマ	高齢者一人暮らし応援フェスタ
対象となる地域・企業等	近隣地域
活動学生(ゼミ・学年等)	短健、新健の武岡ゼミ
連携時期	平成26年度より活動に参加
学外への広報方法	チラシ 往復はがき
連携内容	西宮市社会福祉協議会や西宮市民生・児童委員会と協働で開催されます。当日は、ご自身の体力チェックのほかにも、学生との交流、音楽などについてのイベントも用意しています。 主催 武庫川女子大学栄養科学研究所 共催 西宮市社会福祉協議会鳴尾支部
成果	地域の皆さんの転倒予防効果 体力、運動機能向上

## 活動内容PR(活動の様子・参加者の声等)

体力測定に参加することで、自分の体の弱い部分（力が弱い、体が硬い、バランスが悪い）がわかります。体の弱い部分を理解し、改善することは転倒予防や寝たきりの予防に必要不可欠です。ぜひ、体力測定に参加し、もっと元気な自分になりましょう。

