

京都大学記者クラブ加盟各社 各位

2021年4月30日

地域連携センターによる地域住民の健康づくりを支援  
「在宅での過ごし方」動画を制作・公開しています  
—緊急事態宣言下において、フレイル（虚弱）予防のために—

京都橋大学では、地域社会に向けた健康づくり支援の一環として、「在宅での過ごし方」と題した動画を制作し、本学HP上にて公開をしています。

昨年度から続くコロナ禍により、様々な場面で行動の自粛が求められる状況にあります。今回公開した動画「在宅での過ごし方」は、フレイル（虚弱）予防のため、自宅でもできる運動方法を紹介しています。また、感染収束後の生活を考え、体力づくりを今からしておこうというコンセプトのもとフレイルになる原因や対策について、一般の方向けにわかりやすい解説をつけています。

これまで地域住民の健康保持・増進を目指した取り組みについては、看護異文化交流・社会連携推進センターの健康支援事業として、公開講座や出張型の健康相談会などを継続的に行ってきました。対面での企画実施が困難な状況になってからも、コロナ禍で災害が発生した時の備え（2020年9月公開）や感染予防対策（2020年10月公開）についての動画を制作し、発信しています。

これらの実績を踏まえ、高齢化が進むコミュニティの中で健康づくりをサポートしていくことは、看護・医療系分野に留まらず、大学全体で取り組むべき社会課題のひとつであると受け止め、2021年度より地域連携センターにて、「with コロナ」「新しい生活様式」の定着を図りつつ、新たな取り組みを始めてまいります。

記

### ○「在宅での過ごし方」動画概要

公開日：2021年4月30日（金）より本学HPにて公開 動画再生時間：7分21秒

公開URL：<https://www.youtube.com/watch?v=hFu73T0GdTU>

企画・制作・編集：地域連携センター（旧：看護異文化交流・社会連携推進センター健康支援事業）

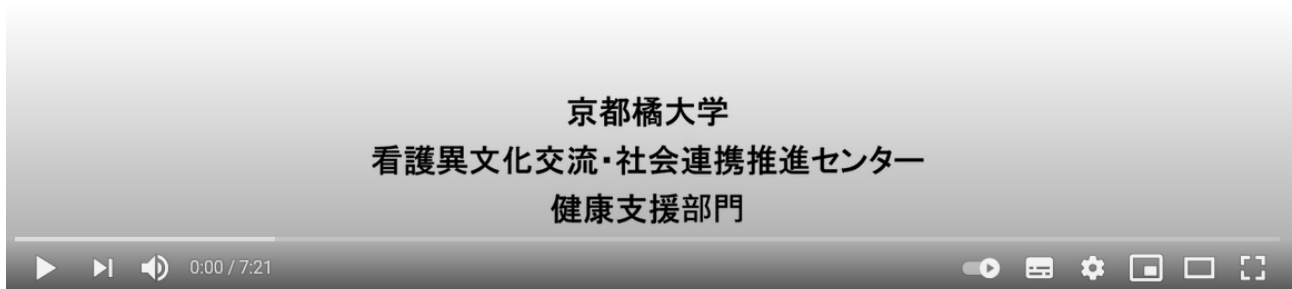
以上

●本件に関するお問い合わせは下記までお願いいたします。

京都橋大学広報課 担当：石原／多田 TEL.075-574-4112

(ご参考:「在宅での過ごし方」イメージ画面キャプチャ)

# 感染収束後の生活を考え 体力づくりを今から始めよう



## フレイルを引き起こす原因

身体的な衰え (筋力低下)

- 動くことが少なくなる
- 歩くスピードが低下



認知・心理的な衰え

- 認知機能の低下
- うつ状態

相互に影響し合い、  
徐々にフレイルに

この負のサイクルを放置すると  
フレイル→要介護状態へ

社会的な衰え

- 孤独になる
- 人 (社会) との交流機会の減少

