

目指せ！ 管理栄養士

大学の取り組みとして全国初！ フレイル予防の地域活動。

公開講座を通して、実際に フレイルチェックを行う、 貴重な経験。

健康と要介護の間にある、身体や認知機能の衰えた状態「フレイル（虚弱）」のことをご存知ですか？ 今、日本が健康寿命の延長を目指す上での大きなテーマとなっています。健康栄養学科では、地域貢献と学生の学びを一体化した活動として、公開講座を開催し、地域高齢者のみなさまにフレイル予防の食事と運動をアドバイスしながら、フレイルチェックのお手伝いをしています。実施の経緯としては、「フレイルについて“食”に関連する調査を強化したい」という依頼が福井県から健康栄養学科にありました。2022年5月より活動を展開し、今年は2年目となります。学生たちは、公開講座に参加された市民に対して、予防サポーターに協力するかたちで、座学やフレイルチェックをするお手伝いをさせていただきました。授業で学ぶ身体計測の方法を実践しながら、二の腕に触れたり、会話をしたりなど、実際に高齢者とやり取りしながら栄養状態を確認していく学びの場は、学生たちにとって大きな財産になっていくと考えています。



世代間の交流に、 大きな意義があります。



越前市フレイルサポーター
柿木喜左衛門さん

私たちは、普段、越前市でフレイル予防の啓蒙活動を実施しています。フレイル予防には、「健康」「運動」「社会参加」という3つの柱があり、今回の講座でもそれらを軸に講座を行いました。大学の地域参加には大きな意義があると感じます。普段は、高齢者同士でフレイルチェックを行います。が、学生の方と一緒に行くことで、高齢者は新しい視点で自分を見つめることができ、また学生の方にとっては実践の中で勉強になることもあるでしょう。ぜひ今後も続けていってほしいです。

勉強になるとともに、 高齢者の方のためにもなる。



健康栄養学科4年
長野菜七
仁愛女子高校出身

健康栄養学科の6つのゼミから参加したメンバーで、毎回、講座のお手伝いを行っています。フレイルチェックの実践は、自分も貴重な経験になるし、高齢者の方のためにもなるので、参加して本当に良かったです。また、先生が、高齢者の方向けに話すフレイルについての説明がとてもわかりやすく、勉強になります。





臨床栄養学実習Ⅱ

実際に測定器を使って、栄養状態を評価する。

的確な栄養評価をするために、
実際の医療現場で使われる測定器を使って
身長や体重などを測ります。

▶ 今回の講義 身体計測

ひとり一人に合わせた正しい栄養管理を行うために必要な栄養アセスメントの基礎を学びます。栄養アセスメントとは、身体計測や臨床検査などのデータに基づいた栄養評価です。今回は、病院や介護老人保健施設で実際に用いられている様々な計測機器を使いながら、栄養状態の評価・判定のスキルを身につけます。



下腿(ふくらはぎ)周囲長は、筋肉量の指標として低栄養のリスク判定に用いられます。



「臨床栄養学実習」で学ぶコト

山本浩範 教授

患者さんは、年齢・性別・活動量、そして今の健康状態によって必要な栄養素が異なります。それらを適切に考慮して必要な栄養素を評価していくのが管理栄養士に求められる役割です。ただし、そこには数字やデータばかりを見るのではなく、患者さんの身になった対応が必要です。測定器具を実際に使用することも、“身になる”ための学びなのです。



身長や体重、脂肪厚、尿、血圧など様々なデータから栄養評価に繋がっていきます。



様々な方向から栄養アセスメントを行っていきます。

先輩から伝えたい、この授業の魅力！

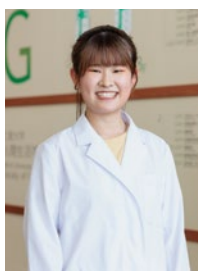
▶ 患者さんとのコミュニケーション力。



測定する際に、患者さんにリラックスしてもらうために、ただ黙々と測るのではなく、患者さんと同じ目線で会話したりするコミュニケーション力も大事なんだと気付きました。

健康栄養学科3年
杉田愛実
関根学園高校出身

▶ 座学だけでは得られない、納得感。



実習の中では、実際に自分たちで測ることによって、座学で得た知識に対して納得感が生まれます。数値の因果関係などにも関心が持ちやすくなります。

健康栄養学科3年
寶井ねね
仁愛女子高校出身

▶ 数値について班で話し合う機会。



班のみんなで「この数値の人はどんな症状があるのか」などを話し合う時間が設けられています。そうやって討論することがとても有意義だと感じました。

健康栄養学科3年
松浦未奈
福井商業高校出身