

東京情報大学 ヘルスケア実践研究センター

2026. 5. 15 17号

こもれび通信



活動報告 千葉市生涯学習センター共催東京情報大学 公開講座 が開催されました！

去る2026年3月16日（月）に千葉市生涯学習センター2Fホールにて開催された、公開講座「皆で取り組むフレイル予防」の様子をご報告します。

プログラムは以下の内容で行いました。千葉大学、千葉市からご協力いただいた講師の先生方、とても分かりやすく、楽しくお話しくださいました。本当にありがとうございました！会場は、予想以上に たくさんの参加者でいっぱい。なんと205名の参加がありました。フレイル予防への皆様の関心の高いことが伺えました。

フレイル予防については、今後も当センターでも様々な活動に、盛り込んでいきたいと思えます。

<プログラム>

高齢になっても元気に自分らしく暮らしたい！自分で、仲間同士でできるフレイル予防！

1. フレイルの基礎知識

講師：千葉大学大学院看護学研究院 高岡茉奈美さん

2. フレイル予防における千葉市の取り組みの紹介

講師：千葉市健康推進課 梅原康宏さん

千葉市若葉保健福祉センター健康課 竜崎春佳さん

3. 生活に取り入れるフレイル予防～運動の効能と実践～

講師：千葉市若葉いきいきプラザ 志村大輔さん、森田昂司さん、中村春香さん



ヘルスケア実践研究センターのメンバー紹介



井出成美:ヘルスケア実践研究センター長

こんにちは。ヘルスケア実践研究センター長をしています井出成美と申します。専門は公衆衛生看護学です。保健師さんを目指す学生さんの学習をサポートしています。皆さんの健康づくりのお手伝いができればと思います。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。



伊藤美香:ヘルスケア実践研究センター主事

ヘルスケア実践研究センターとしての活動は今年で2年目です。専門領域は成人看護学です。昨年度から実施しているeスポーツ道場を中心に活動しています。今年も皆様と一緒に、「笑って、叩いて、元気になるeスポーツ道場を！」実践しましょう。



伊原利枝

領域:地域看護分野 出身:千葉県 趣味:よもぎ蒸し・温泉巡り・大切な人とお茶

ひとこと:皆さまと笑顔になれる瞬間を沢山作りたいです。今年こそダイエットします！



岸田るみ

こもればカフェで皆様にお会いできるのがいつも楽しみです。家では保護猫を8匹と同居中で大忙しです。今年もよろしくお願いいたします！



時田礼子

今年から、メンバーに加わりました。よろしくお願いいたします。東京都足立区出身です。趣味は、スマホのパズルゲームです。



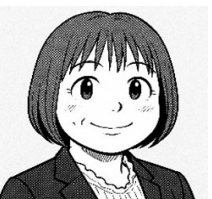
長坂奎英

東京都調布市生まれ、千葉県野田市育ちです。高齢者看護学を担当しています。趣味は乗り鉄です。



水野芳子

生まれてからずっと千葉で生活しています。一昨年から地域交流会を開催し、皆さんのお話しに関心しきり。趣味はドライブと本屋を見て歩くことです。



佐藤真由美

専門は小児看護学、出身地は北海道です。現在は両親の介護をしていますが、支えることの難しさを実感しました。



シリーズ第3弾 フレイルを予防しよう（第1回）

こころの元気を守ろう

こころのフレイル予防

おしゃべりから始めるフレイル予防

最近、誰かと笑って話しましたか？

人と話すこと、笑うこと、外に出るきっかけを持つことは、こころの元気を保つ大切な習慣です。

「フレイル」と聞くと、筋力や体力の低下を思い浮かべる方も多いかもしれません。

でも実は、気分が沈みやすい、外出がおっくう、人と話す機会が減ったという変化も、

こころのフレイルにつながる可能性があります。

無理な運動や特別なことをしなくても大丈夫です。

まずは、あいさつ、ちょっとした会話、笑顔から始めてみませんか。

こころの元気チェック

あてはまるものに、チェックしてみましょう。

- 最近、誰かと笑って話した
- あいさつをする機会があった
- 外に出る用事があった
- 楽しみにしていることがある
- 誰かに「ありがとう」と伝えた
- 昔の思い出を誰かに話した
- 明日やってみたいことがある

1つでもチェックがつけば、こころの元気のタネがあります。

できていることを大切に、少しずつ増やしていきましょう。

今日からできる小さな一歩

- ・朝、誰かにあいさつをする
- ・近所の人に一言声をかける
- ・好きな歌を口ずさむ
- ・電話で近況を伝える
- ・外の空気を吸いに玄関先まで出る
- ・「ありがとう」を言葉にする

小さな一歩でも、続けることでこころの元気につながります。

参考資料

厚生労働省「フレイル予防」

公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット「フレイルとこころの健康」

東京都医師会「フレイル予防」

東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防活動」



東京情報大学ヘルスケア実践研究センター

こもれびカフェ

日時 6月20日（土）13：00～15：00

場所 9号館3階 ラウンジ（大学正門を歩いて右側）

カフェでは

お茶を飲みながら学生たちと歓談したり、健康チェックや健康相談が受けられます（血圧・骨密度・血管年齢・握力測定など）

特別企画

昨年度こもれびカフェで行った健康チェックとアンケートの結果発表

ご注意

骨密度測定などは靴下を脱いで測定するため、脱ぎやすい靴下でお越しください

今後の開催日

9月26日（土）、12月19日（土）、2027年2月13日（土）

令和8（2026）年度公開講座

笑って叩いて、 eスポーツ道場!!

太鼓のリズムで
脳も体もいきいき



- ・ゲーム初心者大歓迎
- ・楽しく体を動かします

日時 令和8年7月22日（水）13:30-15:00

会場 4号館 旧先端データ科学研究センター

定員 10名

担当 伊藤 美香（看護学部）

東京情報大学 地域交流会

地域交流会のお知らせ

東京情報大学では、地域の皆さまと災害への備えを学び合う「地域交流会」を予定しています

対象

大学周辺地域にお住いの皆さま

場所 東京情報大学9号館1階

※第3回はバスツアー予定

開催予定日時

第1回 7/18（土）13:30～15:00 *発災直後の行動

第2回 9/19（土）13:30～15:00 *地区の防災活動の紹介

第3回 11/21（土）13:30～15:00 *防災施設見学

第4回 2/6（土）13:30～15:00 *避難所設置体験

詳細が決定しましたら、お知らせします。

お問い合わせ

メール:ym206232@rsch.tuis.ac.jp

電話:043-235-7293(担当:水野)

編集後記

こもれびカフェのお知らせにあるような新芽が芽吹き、新緑の季節になりましたね。この季節は生命力あふれる大きな自然の恵みに改めて感謝の気持ちでいっぱいになります。実家から送られてくる地元で採れた筍料理や新茶を頂きながら、懐かしく田舎を思い出すそんなひと時でもあります。新年度になって、メンバーも変わりまた新たに今年もよろしくお祈いします。

