



ケア研、地域で活動中！



学生は講義・サークルで企画したイベントだけでなく、地域イベントでもボランティア活動をしています



地域と大学をつなぐ軸として

大学教員の仕事とは何かとたずねられたら、研究と教育と答えるのが一般的でしょう。本学は実務家養成校として、栄養・看護・社会福祉・社会保育の4学科が、それに資する教育・研究活動を行っています。

では、そのような教員が集まる教育・研究機関が名寄市にあるということはどういうことなのでしょう。設置者が市であるという側面から、名寄市立大学が地域や住民にとって価値あるものであることが求められているといえるのではないのでしょうか。

コミュニティケア教

のありようを考えるのではなく、名寄における課題と解決を通して「テア研タイムス」もそのひとつとなっていま

ケア研の取り組みについては、これまで「教育」「研究」「地域貢献」が広く地域のみなさまに届くようにと、セクター年報（課題研究報告や事業報告）、HP、教員シーズ集、北都新聞「名大の時間」

与えるものと考えておりますが、トピックス等の構成も含め、引き続きみなさんのご意見をいただきつつ、改善に努めてまいりたいと存じますので、今後ともよろしくお願いいたします。

し
ま
す

コミュニティケア教育
研究センター長
堀川 真



特集

コミュニティケア教育研究センター 「課題研究」

定住自立圏を研究対象とした
「地域研究」に取り組んでいます

コミュニティケア教育研究センターの「課題研究」とは、ケア研究の予算で実施している学内公募型の研究支援です。主な特徴として地域を限定していることが挙げられます。

ここでの地域とは概ね北北海道中央圏域定住自立圏を想定しており、「道北」の地域課題に対する研究を奨励・支援しています。

採択基準は、地域課題を発見、明確化し、解決に向けた具体的提案につながる研究課題であるかです。「課題研究」として採択されたものには研究費を交付しています。

令和6年度は、「認知症グループホームにおける食事・栄養ケアの現状と課題」「名寄市と連携した保育・子育て支援事業」「援農有償ボランティア事業」など、地域の課題解決や大学の地域貢献に資する研究や事業10件を採択しました。

専門的な研究も多く、すべての研究が分かりやすくかつすぐに市民・地域に成果として還元されるものばかりではありませんが、このような地道な地域研

2024 (R6) 年度課題研究一覧

No.	研究・事業課題	研究代表者	所属
1	スキー史に関する研究 (名寄とその他)	清水 幸子	教養教育部
2	地域住民高齢者のフレイル予防教室	澤田 知里	看護学科
3	援農有償ボランティア事業	今野 聖士	教養教育部
4	生産者と協同し地域特産物のもち粉を活用したレシピ開発事業	福士 一恵	栄養学科
5	離島の保育・教育・福祉に関する総合的調査	長津 詩織	社会保育学科
6	産学官民連携によるレシピ開発事業	下坂 彩	栄養学科
7	認知症グループホームにおける食事・栄養ケアの現状と課題	久保田 のぞみ	栄養学科
8	チョウザメ魚肉の栄養特性と活用方法に関する探索的研究 ～美深町産養殖チョウザメ魚肉を用いた地域おこし～	泉 史郎	栄養学科
9	名寄市と連携した保育・子育て支援事業	傳馬 淳一郎	社会保育学科
10	名寄市立大学の子ども食堂における食の提供とその課題	中村 育子	栄養学科

究の積み重ねが、道北地域を維持・発展させていくと考え、継続的に進めていく予定です。

今回、近年実施された4件の「課題研究」についてその概況を紹介します。



▲フレイル予防教室

課題研究の紹介①

名寄市におけるフレイル予防教室定期開催への取り組み — 小さなことから一歩ずつ —

看護学科 講師 澤田 知里

毎週月曜日の午後、

名寄市立大学3号館体育館は地域住民高齢者

たちの元気な声と笑顔で賑わいます。40歳代

の私でもどつと疲れる75分間の運動プログラムを軽々と(?)こな

し、「いい汗かいたわー」「また来週ー!」

と言って体育館を去つてゆく。なんて元気な

んだらう...あのパワーは一体どこからくるの? 30年後の自分

はあんなに元気であられる?? 毎回同じことを自

問自答しながら私の1週間は始まります。

「名寄市第8期高齢者保健医療福祉計画(2021年度～2023年度)」のなかで行われた「介護予防・日常生活圏

域ニーズ調査」において、要介護認定を受けていない高齢者417

名のうち、外出頻度が週1回以下の高齢者は

24.5%(約4人に1人)、定期的な運動習慣がない高齢者は

26.1%(約4人に1人)、物忘れを自覚している

高齢者は47.0%(約2人に1人)という数

値が示されました。また、名寄市に対する要

望として「運動するサークルや教室を開催してほしい」「自分の体力を知る機会を提供してほしい」といった声

も挙がっています。そんな名寄市の現状を受けて、2020年度からフレイル予防教室を

開催いたしました。(が、コロナ禍の影響を受けて本格開催は昨

年の2023年度から今年で2年目を迎えました。)

このフレイル予防教室は、栄養学科の中村育子先生と泉史郎先生、そして看護学科の山本里美先生と私、澤田知

里の4名で、時には高齢者の健康に関心のあ

る看護学科学生の協力を得ながら運営してい

ます。ストレッチ・筋トレ・有酸素運動(ウォーキングとス

テップ台昇降)を行っ

たあとは、笑いあいの認知症予防体操で締め

くくる、といった複合的運動プログラムを毎

週実施しています。「体重が...ちゃんと服

の重さ引いてくれて

る?」と参加者に厳し

いツツコミを入れられ

る年2回の身体測定と

身体能力測定も行い、

参加者の皆様にはご自

身の健康状態を把握し

て頂いています。フレ

イル予防に欠かせない

栄養に関する講話や個

別相談は中村先生と泉

先生が担当しています。

参加者の皆さんは一

見とても元気に見える

のですが、2023年

度の調査を通して、身

体の「柔軟性」と「バ

ランス能力」を強化し

ていく必要性があるこ

と、「オーラルフレイ

ル(口腔機能低下)」「認

知機能の低下」「抑うつ

状態」の危険性がある

ことが健康課題として

見えてきました。20

24年度のフレイル予

防教室では、歯科医な

ど他職種との連携も取

り入れながらこれらの

課題解決に取り組んで

いきます。

また、この教室は運

動を習慣化して身体的

フレイルを予防・改善

することだけが目的で

はありません。定期的

に集うことで「社会や

人とのつながりを維持

し続ける場」となるこ

とも狙いとしています。

運動の合間の休憩時間

には参加者同士世間話

に花が咲いている、そ

んな光景を見られるこ

とが実は内心とても嬉

しいのです。「最近、

〇〇さんお休みしてい

るけど大丈夫かしら?

」、お互いのことを

を気にかけて合う横の

つながりも少しずつ

構築されてきている

ような? そんな印象

も受ける今日この頃で

す。

2023年度は計27

回の開催、延べ527

名の高齢者の方にご参

加いただきました。今

現在も、毎回35名前後

の方に参加頂いてい

ます。地域住民高齢者

の笑顔が増え元気の輪

が広がっていく名寄市

になることを願ひなが

ら、今私たちにできる

ことを一歩ずつ丁寧に

取り組んで参りたいと

思います。(開催日は

変則となる場合があります。参加ご希望の方

は澤田(016541

214199 内線3

218)までご連絡を

頂けますと幸いです)

課題研究の紹介②

離島の保育・教育・福祉に関する総合的調査 利尻島・礼文島での調査から

社会保育学科 講師 長津 詩織

昆布、ウニ、アワビ、ホッケ、タラ。北海道北部にある利尻島と礼文島は、海の幸が豊富な場所として有名です。では、島の漁師と子どもはどんな生活をしているのでしょうか。内陸に住む我々との共通点や違いはあるのか（北海道も島ではあるけれど）。そんな素朴な疑問が沸き、昨年度は実習訪問の機会を利用して、利尻町・利尻富士町・礼文町の保育行政担当者へお話を聞きにうかがいました。

お話のなかでもっとも驚いたのは、待機児童がいるということでした。しかも、その理由は保育士不足です。保育ニーズはあるにも関わらず、保育士が足りないために子どもを受け入れられず、どの自治体も0歳児の受け入れを控えるざるを得ないという事態になっているそうです。自営業である漁師の方々には産休も育休もなく、家

族の大人はみんな何らかの仕事をする中で繁忙期を乗り切っています。それだけに、子どもを預ける場がないということは大きな問題です。「祖父母や親戚に預けては？」と思うかもしれませんが、実は漁師には移住者も多く、島内に頼れる家族がいない環境で子育てをしている人もいるとのこと。在所児の半数以上が移住者である漁師の子どもだという保育所もあるほどでした。待機児童も保育士不足も大きな都市の出来事のような印象が強いですが、出生数10名前後の離島でも深刻であることは、私にとって大きな発見となりました。

この発見をより深めようと、ケア研課題研究の予算を活用して、改めて利尻島・礼文島を訪問することにしました。今年度は視野を広げ、保育だけでなく、学校教育の現状、

障害など様々な手助けが必要な子どもへの支援など、子どもの生活全般について調べる予定です。例えば障害のある子どもは、名寄であればいろいろな専門機関に頼ることができるようですが、利尻島では、日常的にどのような支援をしているのか、といったことです。

そういった現状を知ったからといって、すぐに何か具体的な貢献できるわけではありません。しかしこの調査からは、おそらく離島だけではなく、人口減少・過疎化・少子化の最中にある自治体に共通する現状と課題が見出せるように思えます。ここで得た基礎的な資料をもとに、道北で専門職養成をしてきた本学だからこそできる地域貢献を考えていくつもりです。



▲日本百名山の一つ利尻山（別名「利尻富士」）

課題研究の紹介③

なよろ健康レシピ開発プロジェクト

栄養学科 講師 下坂 彩

産学官民連携による

レシピ開発事業「なよろ健康レシピ開発プロジェクト」について紹介します。このプロジェクトは、名寄市立大学の学生が主体となっており、アスリートや名寄市民向けに健康に良いレシピを開発し提供することです。

なよろ健康レシピ開発プロジェクトは、なよろ温泉サンピラーの協力を得てアスリートへの食事提供を行いました。この取り組みは、日本経済新聞や北海道新聞、NHKのニュースでも取り上げられました。そして2023年度は、学生主体のサークル活動として、料理研究家GRACE CUISINE石田氏と共にスポーツ大会出場者・合宿者向けに、冬季スポーツ大会で販売・提供・栄養講話を行いました。

2021年度には、名寄の総合スーパー西條で「健康」「アスリートや健康志向の市民向け」をテーマにした4品のレシピを考案し、3週間の販売期間で約500食を売り上げました。翌年の2022年度には、スポーツ合宿者向けに8つのメニューを考案し、なよろ温泉サンピラーの協力を得てアスリートへの食事提供を行いました。この取り組みは、日本経済新聞や北海道新聞、NHKのニュースでも取り上げられました。そして2023年度は、学生主体のサークル活動として、料理研究家GRACE CUISINE石田氏と共にスポーツ大会出場者・合宿者向けに、冬季スポーツ大会で販売・提供・栄養講話を行いました。



▲アスリート向けの定食の一例



▲記者発表

これまでの成果としては、名寄市、大学、NSC、民間事業者が連携し産学官民の協働事業が実現しました。学生達からは、「このプロジェクトに参加したくて大学を選んだ。」「他の職種との連携を学び、地域社会に学んできた知識と技術を還元できた。」という声も聞かれ、大学の地域性や強みを生かした実践力と社会で必要な調整能力が磨かれたと考えられています。

今年度は、スポーツによる地域資源を活用した街づくりの一環としてアスリート向けの弁当の提供と栄養講話を一体で行うこと、また福祉施設と協働した学生支援や働き世代に向けた0（ゼロ）次予防の食環境づくりを目指す。

サークル長より一言

栄養学科2年 大町悠馬

私がこのプロジェクトの存在を知ったのは、高校三年生の時でした。市内で販売されていたお弁当を食べたことで興味を持ち、それが名寄市立大学を志望した理由の一つにもなりました。昨年は入学したばかりでしたが、先輩たちと協力しメニュー開発に取り組みました。アスリートの方がどのような食事を求めているのかを考えインタビューし、栄養価や見栄えも工夫し、試作を何回も重ねメニューを完成しました。自分が考えたお弁当を多くの人に食べてもらえる経験ができたことはとても貴重でした。今後は、ジュニアアスリートや健康を意識してほしい中高年向けのメニューを開発していきたいと考えています。そしてより地域に密着することを目指し多くの方にこの活動を知っていただくことが目標です。

課題研究の紹介④

生産者と協同し地域特産物のもち粉を活用したレシピ開発事業
〜もち粉スイーツプロジェクト〜

栄養学科 講師 福士 一恵

北海道道北地域は、もち米の作付面積と生産量が日本一ですが、もちの年間消費量は年々減少傾向にあります。消費層は主に高齢者に偏り、需要は12月に集中しています。もち米は「もち」や「赤飯」「おこわ」など伝統的な料理に使われることが多い一方で、日常的に食卓に並ぶことが少なく、将来的にはさらに需要が減少する可能性があります。

もち米から作られる粉には白玉粉やもち粉があります。そのうち白玉粉は一般的に流通していますが、もち粉はあまり見かけません。そのため、もち粉の調理特性を生かしたスイーツのレシピを開発し商品化することで、もち粉の魅力が広がり、もち米の消費拡大につながる可能性があります。そこで、名寄市立大学栄養学科学生（以下栄養学科学生）たちは、地域の農家と協同して、もち粉を使用した商品開発と販売を行いましたので概要をお知らせいたします。

2023年5月から、栄養学科学生13名が中心となり、もち米料理の多様性を活用し、もち粉の調理特性を活かした幅広い年代に好まれるスイーツレシピの考案を開始しました。試作を重ねた結果、「アップルシナモンロール」「チョコスコーン」「かぼちゃプリンタルト」「クレープ」等の22品のレシピを開発しました。レシピ名は図1の通りです。

その中から、「もちもちチョコレートケーキ」「しあわせのもちミニどら焼き」「まっしろスノーロール」「もち粉のシフォンケーキ」「もち粉のアスパラードーナツ」「もち粉のコンドーナツ」「かぼちゃのフワモチマフィン」「もちもちバターケーキ」「もちもち芝麻球」「もち粉のガレットブルトンヌ」「もち粉のホロホロボロン」

選べられ、もち米農家が製造し、地域のイベントで計6回販売しました。販売時は、もち粉スイーツを求める長蛇の列ができ、どのイベントでも完売しました。購入者からは「名寄市立大学の学生が考案したレシピに興味がある」「地域の農家のもち米を使用している」といった声が多く寄せられ、地域住民が大学生や地域の農家を応援しているコメントも多数ありました。自由記載には「地域を盛り上げる活動」との評価や、常設での商品化を望む声も上がっています。

さらに、もち粉スイーツは、イベント販売のため数量は限られていたものの、もち粉の認知を広げる機会となり、地域貢献となる可能性が示されました。今後も継続的な活動を行い、道の駅などでの常設販売を目指していきたいと思っています。また、商品化に至らなかったレシピについては、地域でのもち粉普及を促進するため、家庭向けのレシピ集を作成し、地域のみなさまへ商品販売時などに配布することを考えています。

考案したスイーツレシピ（◎は販売）

- ◎もちもちチョコレートケーキ
- ◎しあわせのもちミニどら焼き
- ◎まっしろスノーロール
- ◎もち粉のシフォンケーキ
- ◎もち粉のアスパラードーナツ
- ◎もち粉のコンドーナツ
- ◎かぼちゃのフワモチマフィン
- ◎もちもちバターケーキ
- ◎もちもち芝麻球
- ◎もち粉のガレットブルトンヌ
- ◎もち粉のホロホロボロン
- ◎餅入りあんこシュー
- ◎もちもちホワイトチョコレートケーキ
- ◎もちもちロール
- ◎さつまいも生クリーム大福
- ◎アップルシナモンロール
- ◎かぼちゃプリンタルト
- ◎カリもちせんべい
- ◎チョコスコーン
- ◎巨大チョコ大福
- ◎バスクチーズケーキ
- ◎クレープ

▲図1 考案したスイーツレシピ



▲図2 試作の様子



▲図3 販売された商品の一部

活動紹介

北星信用金庫

寄附講座

市民の生涯学習の場としての公開講座

ケア研では、公開講座やセミナー等、市民の生涯学習の機会を積極的に提供しています。9月25日、北星信用金庫寄附講座を本学図書館大講義室で行いました。

名寄市立大学は北星信用金庫と産学連携協定を締結しており、その活動の一つとして本学学生と一般の方を対象とした講演会を開催しています。

講師に金沢大学融合研究域融合科学系教授の金間大介先生をお招きして、「自分なりにがんばりたい、でも踏み出せない、そんな失敗が怖い全ての若者たちへ」と題した講演をしていただきました。

最近の若者の特徴について「いい子症候群」と称し、実例などを基に説明されるとともに、そのような若者たちに対して上司や先輩など上の年齢の方の働きかけなどについて提案し、参加した人たちは熱心に耳を傾けていました。さらに、今年度は学術交流協定を締結している岡山県の新見公立大学からオンラインでの参加がありました。

参加した学生の声
看護学科3年 谷口奈々美
北星信用金庫様、この度は貴重な寄附講座を開催して下さい、ありがとうございました。そして講師の金間大介先生、大変お忙しい中、遠方より本学へ足を運びいただき、ありがとうございました。

私が今回の講座で特に印象強く残ったのは、現代における若者は目立つことを嫌い、失敗を恐れるが故に「いい子症候群」に陥っているということでした。いい子症候群は、過度に相手の顔色を伺ったり、集団に紛れて個の存在感を消そうとしてしまうことです。この現状を打破するためには、日頃から少しずつ自信をつけていくことが重要です。具体的には、家族や友人な

行事予定

【市民公開講座】

●日時 令和6年12月17日(火)18時30分〜20時

●場所 名寄市立大学図書館プレゼンテーションスペース（西4北8）

●講師 福士一恵氏（名寄市立大学栄養学科講師）

●演題 「もち米の新たな魅力！多様なレシピで広がる持続可能な地域づくり」

編集後記

「あるひもりのなかくまさんに…」と、春穏やかな始まりかと思いきや『クマ出没』で始まり、さらにオーロラが見える街でなんだかそわそわワクワクで始まった今年度。この誌面の担当も2年目になり、少しだけゆとりをもって進めることができました。また、inbody測定会も引き続き多くの方々にご参加いただき、スポーツを通じた街づくりに少なからず寄与することができたのではと思っています。今年も雪が降る前に完成したい!!と勝手に迫り込みました。(清)

▲北星信金寄附講座

