

各位

令和6年7月23日

別府市、ブリッジ、日本健康寿命延伸協会の3者にて 別府市介護予防事業「脳と身体が元気になる教室」を 集合型オンライン形式で開催し、その効果の可視化を実施

一般社団法人日本健康寿命延伸協会(所在地:東京都板橋区、代表理事:奈良毬那、以下、当協会)は、令和5年6月26日～令和6年2月5日まで、別府市(所在地:大分県別府市、市長:長野恭紘)や株式会社ブリッジ(所在地:東京都文京区、代表取締役:濱宏一郎)と連携し、別府市在住の地域高齢者を対象に認知症・フレイル予防事業、「脳と身体が元気になる教室」(以下、本教室)を令和5年度介護予防事業として企画し開催しました。

○背景と実施概要

当協会は、コロナ禍においてタブレット端末を高齢者に貸与し、高齢者が各個人宅にてタブレットを活用して体操に参加するオンライン体操教室を行い、安全性や効果を確認してきました。

今回、参加者が別府市内の会場に集まり、板橋区からのリアルタイム配信による運動指導を受ける集合型オンライン体操教室を別府市からの委託により実施しました。本教室は週1回、約3か月間開催され、参加前後における各参加者のフレイルや認知機能等を可視化し、情報提供を行いました。さらには、本教室全体の効果検証やフレイルや認知症予防の効果も可視化しました。



○本教室の成果概要

教室参加前後で評価を実施できた41名(平均年齢79.1歳(66-86歳)、男性13名、女性36名)のデータを解析した結果、教室参加前と比較して、握力、認知機能、抑うつ、基本チェックリストの得点、舌口唇運動機能が教室参加後に改善していました。

また、本教室離脱者は6名おり、離脱者の特徴を解析すると、本教室参加時に抑うつや社会的孤立が進行し、基本チェックリストの得点が高く生活機能が低下しているおそれのある高齢者が多い特徴が示されました。さらに、教室参加の回数が少ない参加者は、身体機能や認知機能の低下を認める高齢者が多い特徴を示していました。



○本事業の意義

3か月間のオンラインでの体操教室において、身体機能や認知機能、抑うつ、口腔機能などのさまざまな機能の改善が認められ、オンラインを用いた遠隔地への運動指導サービスであってもフレイルや認知症対策の可能性が見出されました。

また、介護予防事業におけるフレイルや認知機能のデータを可視化することで、①参加者個人に対する参加前後の効果の把握、②行政が事業の効果や課題の把握ができることを可能としました。

今回のように介護予防事業のデータを可視化することで、より効果的かつ効率的な介護予防事業の実施につながると考えられます。

【本プレスリリース・取材に関する問合せ先】

一般社団法人日本健康寿命延伸協会

管理部 奈良穂那

kanri@ahle-j.com

電話 03-4405-3519

FAX 03-6332-8853

