

R6初期支援型 プレフレイル状態にある高齢者の生活習慣の改善及びトレーニング手法の開発



1 課題

介護予防の取り組みが必要と認められる者を対象に、保健・医療専門職が身体機能及び生活機能に関する問題を総合的に把握・評価し、通所により短期集中的に運動指導を中心とした介護予防事業を実施しているが、事業終了後に、高齢者自身が自らの生活の中で、積極的な運動の取り入れや身体活動量の増大を図る生活習慣の見直しまでには至っていない。

2 概要

通所型サービスC終了後の利用者に対して、3か月間、定期的にオンライン会議ツールを用いた遠隔運動指導を実施し、運動の習慣化と身体活動量の増大を促し、生活習慣の改善を図る。

大学

山崎 貴博



広島国際大学
総合リハビリテーション学部
リハビリテーション学科
理学療法学 准教授

市担当課

×

健康福祉部
地域包括ケア推進課



▲ 通所型サービスC



遠隔運動指導 ▶



通所型サービスC事業 3ヵ月

対象者: 主にフレイルが心配な人
内容: 会場に集まり、運動を中心とした3か月間12回(週1回2時間の開催)の教室
提供職種: 理学・作業療法士、健康運動指導士、看護師、管理栄養士、歯科衛生士



遠隔指導 3ヵ月

対象者: 同上
内容: ①オンライン運動教室: オンライン会議ツールによる運動を中心とした教室開始～1か月間は週1回、～2か月間は隔週で実施。②メール指導: 週1回のセルフマネジメントシートの確認



3 研究成果 手法等の構築

運動習慣のない人が、半年後に運動を習慣化することができた(半年後に運動を継続している割合100%(12名中12名))。運動教室は、歩行や立ち上がり能力及び下肢・呼吸筋力を向上させ、3ヵ月の遠隔指導でその能力を維持することができた。

4 今後の展望・現状 次の研究段階へ前進

- (1)本事業で開発した効果的なトレーニングメニュー等のツールを市や民間の事業者等に提供体制を整え、通いの場やサロンなど、より広い地域の多くの高齢者のフレイル予防に活用したい。
- (2)引き続き、運動教室と遠隔指導の効果を検証し、精査していきたい。

→ 令和7年度 共同研究型

検査測定 遠隔指導後

聞き取り調査 1ヵ月後

主な取り組み

- ① 教育
- ② 筋パワートレーニング
- ③ 呼吸筋トレーニング
- ④ 能動的行動変容