



## 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

▶遠隔指導のイメージ

## 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

オンライン運動教室とメール指導



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

## 3 到達目標・方法

- (1) 通所型サービスC事業実施後、プレフレイル状態から症状が改善され健康な状態が継続している高齢者数が少ないため、事業終了後に、自らの生活の中で運動の継続や身体活動量の増大を定着させる手法を構築し、健康な高齢者数を増大する。
- (2) 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いただくことで、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する。