

コロナ禍における 介護予防の取組みについて

～オンライン～ 全国に先駆けて

枚方市 健康福祉部
地域健康福祉室 健康増進・介護予防担当

介護予防教室（エクサルク教室）

リハビリテーション専門職が行う

柔軟性、持久力、筋力、認知機能の向上の要素を取り入れた包括的な体操プログラム

- スティックを使用することで、グループに合わせて負荷を変えることが可能
- 商業施設等で開催することで、見られる効果を最大限活かす
- 元気高齢者だけでなく、要支援認定者等も参加可能



1回の参加で
身体を動かすことのメリットを
実感できる教室

新型コロナウイルス感染症の感染拡大

- 介護予防事業は、集まって行う事業が大半を占めるため、枚方市では2月下旬より教室中止等の対応を行った。
- 緊急事態宣言が発令された。



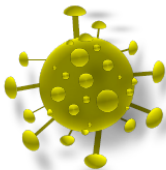
高齢者の二次的健康被害の不安

感染予防と身体活動：今まさに、高齢者の介護予防が必要です。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大により、高齢者の身体活動時間（運動量）が約3割減少していることがわかりました。

01 感染予防と身体活動の重要性

- 2019年12月に中国武漢で発生した新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染が拡大しており、2020年3月には世界保健機関（WHO）よりCOVID-19の注意が、4月には日本政府により緊急事態宣言が発せられました。
- 高齢者が新型コロナウイルスに感染すると、より重症化しやすいことがわかっており、様々な学会・団体から声明が出されています。感染予防のためには、外出を抑えることが重要ですが、高齢者の場合、身体活動量が減少することで転倒・骨折しやすくなりました。幸い感染状態に陥りやすくなります。つまり、感染予防と身体活動の維持の両方をバランスよく確保することが重要です。
- 東日本大震災の被災地域では、震災後に要介護認定者数が増加したことが報告されています。この要介護として、身体活動量や社会的交流の減少が考えられています。
- COVID-19の感染予防は予防的効果が期待でき、生活への影響は全体的に拡大しており、高齢者の身体活動量が大幅に減少しているのであれば、COVID-19収束後に全体的な要介護認定者数増加が予想されます。
- そこで、私達の研究グループでは、2020年4月23-27日（COVID-19の感染拡大期間中）に、インターネット調査によって、高齢者の身体活動についての調査を行いました。



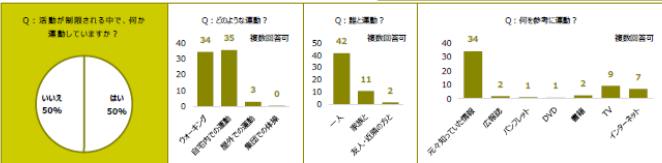
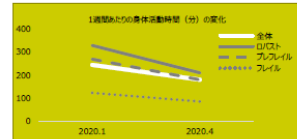
02 インターネット調査により実態把握

- 調査方法**
- 東京、神奈川、千葉、埼玉、愛知、大阪、兵庫、福岡に在住の65-84歳の高齢者1600名に対して、インターネットによる調査を行いました。
 - 平均年齢は74.5歳、男女比は1:1（500名ずつ）でした。
- 調査内容**
- 2020年1月（COVID-19感染拡大前）と4月（COVID-19感染拡大期間中）のそれぞれにおける身体活動量
 - 運動実施状況（どのような運動をしているか、どのような情報源を用いて運動しているか、転倒・骨折しているか）
 - 基本チェックリストを用いて、8点以上をレベル1、4-7点をレベル2、3点以下をレベル3と定義



03 身体活動時間が約3割減少

- COVID-19の感染拡大前後で、1週間あたりの身体活動時間は約60分（約3割）も減少していました。
- この傾向は、レベル1やレベル2に関係なく、どのような機能レベルにも共通して見られました。
- COVID-19の感染が拡大する中で、運動を継続的に実施できていた高齢者は50%でした。
- 運動の継続としては、ウォーキングや自宅内での運動が最も多く、いずれも一人で実施されている方が多かったです。
- 参考にした資料は、以前より知っていた情報を基に実施されている方が多く、次いでTVやインターネットの情報に基づいていました。
- 運動が継続できず、身体活動量が減少している方が非常に多く、COVID-19収束後は要介護認定者が増加する可能性があります。
- TVやインターネットを通じて、屋内での運動や自宅内取でのウォーキングを呼び掛ける必要が感じられます。



*本調査はインターネットを使用している高齢者を対象としており、調査地域を限定していることなどより、解釈には注意が必要です。
Yanagida M, Arai H, et al. Effect of the COVID-19 epidemic on physical activity in community-dwelling older adults in Japan: A cross-sectional online survey. J Nutr Health Aging, in press.

国立長寿医療研究センター 理事長 荒井秀典
国立長寿医療研究センター 研究員 山田 亮
本調査の一部は厚生労働省科学研究費助成会により実施しました。

- 身体活動時間が3割減少
- 1週間あたりの身体活動量は約60分減少
- 身体活動量が減少することで転倒、骨折しやすくなる

引用：国立長寿医療センター

感染対策を講じたうえで運動等を行う必要がある

4月からライブ配信の開始

- ライブ配信で指導者と利用者、また利用者同士が相互にコミュニケーションが取れる介護予防教室
- 人と人が接触しない状況下で介護予防教室を開催することにより、感染リスクを軽減できた。
- ライブ配信を活用することで、人や社会とのつながりを保つことができた。



元気をサポートするリハビリ運動プログラム
枚方市一般介護予防事業
オンライン
エクサルク
exeR9

いつでも自分らしく、元気でいきいきと暮らし続けるために...
普段に歩くスティックで運動

参加費無料

【開催曜日・時間】
▶月曜日
午前の部：10:30～11:30
午後の部：13:00～14:00

目標

- 足腰をきたえて、活発な暮らしを取り戻す
- バランスを高め、転ばない体づくりをしたい
- 定期的な運動習慣を身につける
- 閉じこもりによる運動不足の解消

エクサルク

オンライン

自宅でできる

運営：株式会社 LICOS

The flyer features a green header with white text, a central photo of a woman using a walking stick, and a circular diagram with three nodes: 'エクサルク' (purple), 'オンライン' (orange), and '自宅でできる' (green). Two smaller photos show people outdoors using walking sticks.

メディアに掲載される



- 令和2年4月26日
読売新聞 朝刊
- 令和2年5月3日
朝日新聞 朝刊
朝日新聞 DIGITAL

緊急事態宣言発令下での
オンライン教室の開催

新しい生活様式での介護予防教室

- 厚生労働省より、新型コロナウイルス感染症に気をつけて、通いの場を開催するための留意点（6月）が発出され、感染に留意した状況での集まり等が徐々に再開された。
- 枚方市においても、感染拡大に留意し、商業施設等での介護予防教室の再開を順次始めた。



ライブ配信での介護予防教室の役割を考える

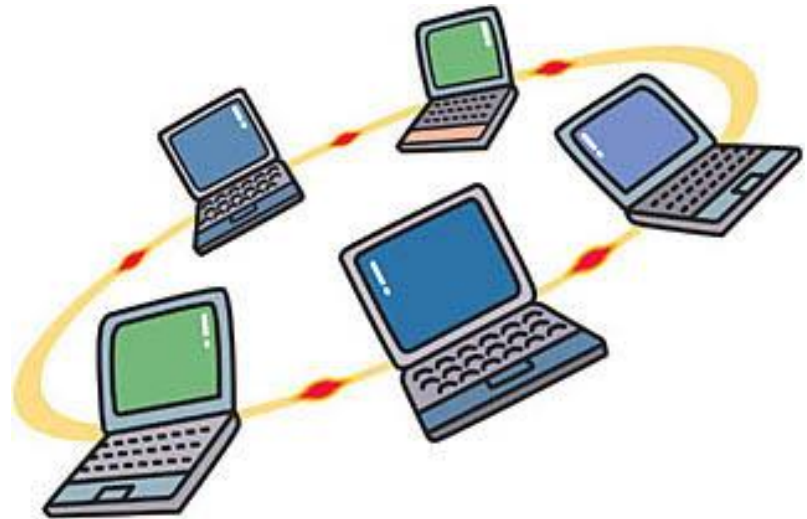
一般介護予防事業の目的

要介護高齢者から元気高齢者を対象に身体機能の向上や仲間づくり、外出機会の確保など、**心身機能・活動・参加にバランスよく**
アプローチを行い、自立と社会参加を増大することで、住民の自主的な介護予防活動および健康づくりを推進すること。

仲間と一緒に介護予防教室に参加することで身体機能の向上や仲間づくり、外出機会の確保が出来ることで目的の達成につながる

ライブ配信のメリット

- 感染リスクが限りなく低いため、感染拡大の状況に関係なく、事業を継続して実施することができる。
- 交通や地形等により外出が困難な方が参加しやすい。
- 外に出たくない方等への外出のきっかけとなる。



10月からハイブリット方式開始



- 会場での介護予防教室とライブ配信を同時に実施
- 会場の仲間とオンラインの参加者が一緒に取り組むことができる。
- ライブ通信参加者が会場で実施している様子を見ることで、会場での介護予防教室に参加したいなどの気持ちが生じ、外出のきっかけづくりとなる。

ライブ配信の好事例



Aさん
85歳・女性

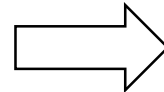
長時間の立位保持・長距離歩行は困難な状態

新型コロナウイルスの影響で習い事や交流を自粛

知り合い以外の交流が消失

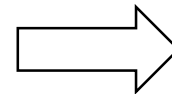
⇒ やる気の低下、新しいことは不安で閉じこもる

ライブ配信
エクサルク教室参加



身体機能が向上
意欲（やる気）も向上

自信を取り戻して
新たなことにチャレンジしたい



行きたかった場所へ

まとめ

- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、いままで通りの介護予防教室の運営が困難となった。
- そこで、感染リスクの軽減を図りつつ運営できる事業（ライブ通信）を開始した。
- 会場で仲間と一緒に取り組むリアル教室のメリットと会場に行けなくてもつながるライブ配信の教室のメリットを活かしたハイブリット方式を実施することで、より良い介護予防教室の運営を行っていく。