

コロナ禍における介護予防事業の展開

門馬 博(保健学部理学療法学科), 竹田 紘崇(医学部付属病院リハビリテーション室)

新型コロナウイルス感染症による高齢者の健康二次被害

地域高齢者が要介護状態になることを防ぐために、国内各地で介護予防事業が展開されている。本学でも三鷹市の介護予防事業の一つである「はつらつ体操井の頭」への協力を通じて、介護予防事業の効果検討を実施し、学会等で報告してきた。

一方で2020年より続くコロナ禍においては「密集・密接・密閉」を予防することが感染拡大予防に重要であり、会場に集まっての介護予防事業の実施が困難となった。また高齢者の外出頻度がコロナ禍において減少していることが報告されており、在宅時間の長期化による身体機能低下(コロナ禍における健康二次被害)、そして要介護状態へのリスク増大が懸念されている。

そこで本活動では、【高齢者が自宅で実施できる体操用資料の作成】【コロナ禍における感染予防に配慮した介護予防事業の実施】という2つの活動を通じてコロナ禍の介護予防事業のあり方を検討・実施することとした。



図1:健康二次被害予防ポスター(スポーツ庁 作成)

高齢者が自宅で実施できる体操用資料の作成

国内各所で実施されている介護予防事業における代表的なアプローチの一つに「ご当地体操」がある。各自治体で作成した体操を通じて地域で普及させながら、通いの場、集いの場において集団で実施することで、住民同士の交流と運動習慣につなげるというものである。

しかしながらこういった通いの場での集団体操を好まない高齢者も少なくない。特に地域の通いの場やサークル活動は多くの場合女性が多数を占めている傾向にある。

一方で我々はこれまでの介護予防事業を通じて『この運動にはどのような効果があるのか?』『この運動はどこに効いているのか?』といった質問を受けることを多く、特にこれらの質問は男性高齢者から寄せられることが多い印象であった。このように運動のポイント、どの部分に対する運動であるかを納得した上で運動したいという高齢者のニーズに応えるためには今までと異なる視点のアプローチも必要であると考え、音楽に合わせた体操ではなく「高齢者が自身で考え、自分にあった運動を選択して実施できる運動の提供」をコンセプトとして、「うごこっと体操」を三鷹市リハビリテーション協議会と協力しながら作成した。

なお、三鷹の通いの場検索システムの名称が「三鷹かよおと」であったことを受けて、体操の名称は「うごこっと」となった。



図2:うごこっと体操 パンフレット(プロトタイプ版と社協作成版)

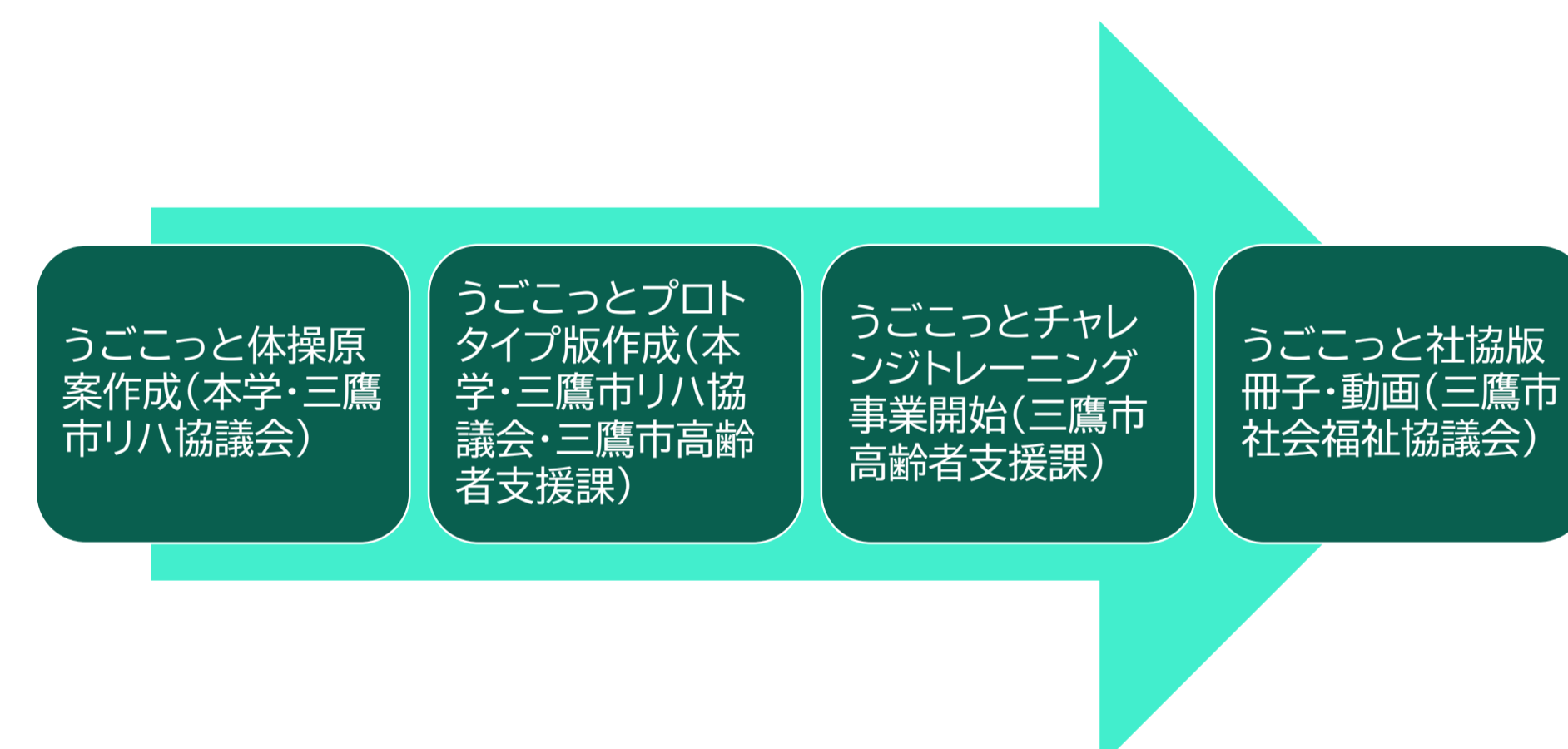


図3:うごこっと体操に関する事業フロー

コロナ禍における感染予防に配慮した介護予防事業の実施

依然として続くコロナ禍において、重症リスクが高いとされる高齢者が集まる際には十分な注意が必要となる。今回、三鷹市の事業である「うごこっとチャレンジトレーニング(井の頭)」を井の頭地域包括支援センター・三鷹市リハビリテーション協議会と協力しながら実施した。入口での手指消毒、人数の制限(10名以内)、会場内の消毒、体調確認の徹底などを行い、1年間を通じて安全に事業を継続することができた。今後はオンラインでの参加や、VR・AR技術を用いて自宅にいながら現地参加しているような仕掛けづくりも検討していきたいと考えている。



図4:コロナ禍以前の介護予防事業(左)と今年度の事業(右)

コロナ禍以前は20名以上が集まっていたが、今年度は10名以内で実施。講師の体操指導だけでなく、自分たちが普段心がけていること、自宅で実施している運動を互いに情報提供するという時間も設けながら実施した。



図5:AR技術を用いた動画の作成(試行)

360°カメラを用いて撮影した事業の様子。ヘッドマウントディスプレイを使用することで、会場にいるような視点から動画を視聴することが可能である。