

前橋地域リハビリテーション

広域支援センターニュース

公益財団法人 老年病研究所附属病院内 R3年3月発行 vol.52

ICTますか?(あいしてますか)

●コロナ禍の中での活動

今年度、当センターでは、介護予防啓発ツールとしてYou tube 動画を配信してまいりました。ご使用いただいた方はいらっしゃるでしょうか？

多くの施設でそうであったように、当センターも介護予防を中心とした地域への直接的な支援が難しい状況でした。そこで、介護予防支援活動を継続する手段として、市内のピンシャン体操クラブ(以下PTC)やサロン等、地域住民の集いの場に向けた双方向性の地域向けオンライン研修会*を企画し、実際にPTCのYクラブにご協力いただき試行実施いたしました。

●*地域向けオンライン研修会とは

WEB 会議システムなどを使い、地域のコミュニティと当センターをICTにより繋げ、研修や相談、情報交換を行う試みです。

既存のコミュニティ(人だけでなく場所や機会)を活かし、双方向性の情報交換、啓発手段を構築することで、社会の感染状況に合わせた地域へのアプローチを行うことを目的にしました。



最もシンプルな設定(地域側にICT環境がない場合)
Web会議システム利用

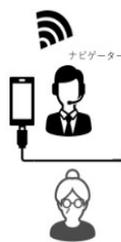
支援側：施設内インターネット

・PC(タブレット)



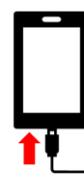
地域側：端末の回線、ポータブル

・スマホやタブレットをHDMI
ケーブルで大型テレビにつなぐ



アプリを使用するため操作がシンプル

会場で行う操作



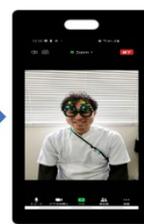
①タブレット(スマホ)とテレビに
HDMIケーブルを挿します。



②ZOOMのアプリに
タッチします。



③【開始】に
タッチします。



④つながりました⑤

●地域におけるICTの壁

地域高齢者支援のICTの有効性は皆様もご存じのとおりですが、現場においては、その障壁が大きいと感じるのも事実です。障壁となるのは、物的・人的環境と住民のニーズが中心となります。「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」によると、情報機器を利用していない高齢者が、「利用しない理由」としているのは、「必要性を感じないから」70.4%、「使い方がわからない」26.8%で占められます。一方で、高齢者の情報格差が広がってきており健康や生活に影響するともいわれています。



●コロナ禍で何を学び変わるのか

現在でもコロナの収束は見通せていません。私たちは、コロナ禍が収束し、すべてが元に戻るのを待つのではなく、ここまでの教訓をどう生かすべきかを考えることを大切にしています。ICTを利用した支援は、直接的な支援の代替案としてだけでなく、コロナ禍以前よりも効果的な支援活動に繋がってゆくものと期待し、地域でのICTの壁に挑戦することに価値があると考えました。



●実際の活動のご紹介

地域コミュニティ(今回はYクラブ)に当センタースタッフがナビゲーターとしてポータブルWi-Fiとタブレット端末を持ってお邪魔しました。機器設定は、YクラブのICTキーマンとなる方に説明しながら行いました。Yクラブと講師がいる当センターをICTで接続し双方向性の講義や体操指導、相談を行いました。

Yクラブ会場からは、運動の指導の要望があり、対面式ではできない発声を伴う細やかな運動指導ができました。また、コロナ禍で運動量が減ったことや身体の不調に関する相談などICTでの双方向性を生かしたやりとりを行うことができました。

●今回のオンライン研修会の結果

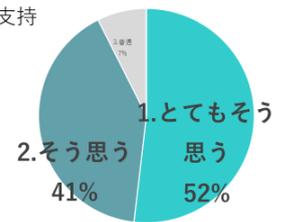
今回の地域向けオンライン研修会の参加者から

は、96%が満足と評価を頂きました。機器設定に関しても、「これならできるわ」と前向きな発言もありました。副産物として、通常の対面式の研修よりも活発な意見や笑いが起き、参加者がリラックスできたようです。また、新しい試みに、抵抗感はなく、興味を持って積極的に参加して頂けました。障壁であった、必要性を感じないことや設定の難しさを出来るだけ減らし、ICTを楽しんでももらうことができたと考えています。

研修会アンケート結果

- ①内容に対する満足度は高かった 96%支持
 - ②アプリ使用で、「これならできるわ」
 - ③アクティブシニアの存在は、貴重
 - ④通常研修より活発な意見交換
 - ⑤評価事業応用には、検討が必要
 - ⑥感染対策としても有効
- 転倒リスク管理には、課題が残る
11%が講師不在に不安を感じた

画面越しの環境での研修会に満足しましたか？



課題は、もちろん多くあります。地域の人的・環境資源の把握整理、運動時の転倒リスク管理、システムのシンプル化です。これらに、次年度は取り組んでいきたいと思えます。

「身体が離れていても心の距離を大切に」

コロナ禍をきっかけに地域の皆様とより顔が見える関係を増やしていければと考えております。

●みなさまのご要望、やってみたいことをお知らせください！！

当センターで配信している動画は、DVDでの配布も可能です。また、このような動画が欲しいなど、具体的なご要望があれば、作成の検討を致します。

他にも、当センターのICTを利用した地域支援にご参加希望やご興味がある方、オンラインでの実地指導や講師派遣を試してみたい方・・・まずは下記までご一報いただければ幸いです。どうぞお気軽にお問合せください。

前橋地域リハビリテーション広域支援センター

担当：理学療法士 牧(まき)

Mail: reha@ronenbyo.or.jp



コロナ禍でもできる！

アプリやウォーキングマップのご紹介

アプリ「オンライン通いの場」

国立長寿医療研究センター作成のアプリです。毎日の食事の記録や、各機関から配信されている体操動画の検索、健康チェック、脳トレゲームが無料で行えます。GPS を利用し、近くの散歩コースも検索することができます。感染リスクから集まることが難しくなっている中で、オンラインでの自己管理や健康づくりに向け利用してみたいはかがでしょうか？



アプリ「運動カウンター」

東京都健康長寿医療センター研究所らの研究グループ作成のアプリです。スマートフォンアプリ LINE のトークルームを利用して、自宅でする8種類の簡単な運動の動画を見ることができます。また、その実践回数を記録し、回数によって加算されるポイントを家族や友人らと共有・競争することができます。



QRコードでLINE BOTを登録



メニューをクリックして運動！



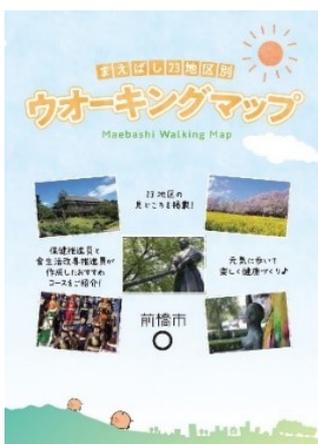
正しい運動方法を動画で学ぼう！

集計結果	今日	3/28	3/27	計
つまさきあげ	10	0	0	10
かかとあげ	50	0	0	50
ももあげ	0	0	0	0
ひざのばし	20	0	0	20
スクワット	30	0	0	30
こしひねり	10	0	0	10
あーん	0	0	0	0
一歩操	0	0	0	0
散歩	0	0	0	0
合計	120	0	0	120

取り組みを記録したり競争しよう

前橋ウォーキングマップ

前橋市のホームページから、「まえばし23地区別 ウォーキングマップ」がダウンロード可能です。地区ごとにウォーキングマップが掲載されていますので、お近くのマップを探してみてください。



中部地区保健推進員おすすめ！ウォーキングコース「県庁編」

距離：約1.7km
徒歩：約30分

県庁を出発し、壮大な利根川を横目に、前橋公園に向かいます。前橋公園では「さちの池」という大きな池があり、そこから県庁が伸びやかに空に向かっていきます。桜の時期はお花見する人たちで大賑わいです。また、市指定の重要文化財である臨江閣や庭園も風情があります。
(修復改修工事のため平成29年7月まで閉館中)



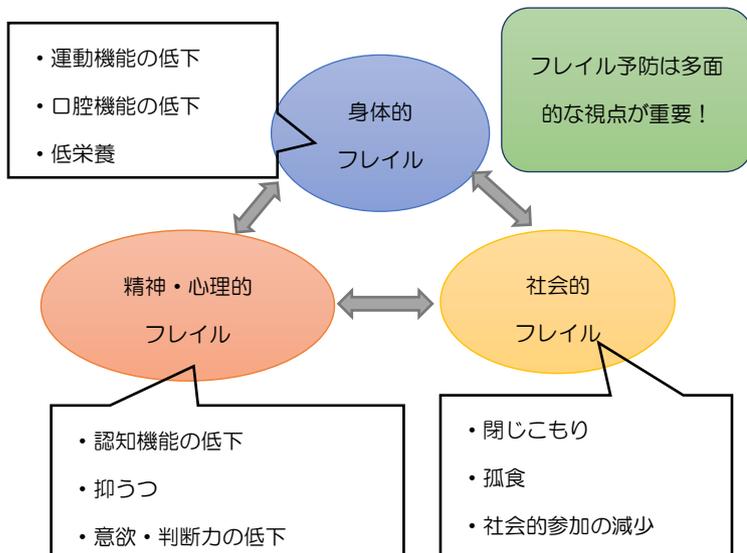
「+10 (プラステン)」今よりも10分多くからだを動かしましょう

★問い合わせは、お近くの中部地区保健推進員、または前橋市保健センター健康増進課（直通電話 027-220-5708）へ

まとめしき

精神・心理的フレイルについて

今年度の豆知識では、コロナ禍でのフレイルが問題となっていることについて紹介してきました。今回は、精神・心理的フレイルについてご紹介します。



●「フレイル」とは？

フレイルとは加齢に伴い、気力や体力など心身の活力が低下した状態のことを言い、身体的フレイル、心理・精神的フレイル、社会的フレイルの3要素があり、相互に影響し合っています。

●精神・心理的フレイルとは？

精神・心理的フレイルとは、ココロ(精神)とアタマ(心理・認知)のフレイルのことを言います。



●ココロ(精神)のフレイル

ココロのフレイルは主にうつや気分の落ち込み、不安感などが該当します。高齢になると喪失体験の増加などにより、不安やうつ状態になる可能性が増えます。不安があると認知機能が低下しやすく、逆に認知機能が低下してきた人は非常に不安を抱えやすいといわれています。うつや不安などが生じる

と意欲・活動性が低下し認知症の進行のリスクとなります。



●アタマ(心理・認知的)のフレイル

身体的フレイルに、認知機能低下が加わった状態のことです。これは、認知症のリスクと関連性が指摘されています。しかし、あくまで虚弱な状態であって認知症等ではないため、介入により元に戻る可能性がある状態です。また、身体機能の低下に伴い、認知機能も低下しやすくなるため、身体的フレイルの予防に加え、運動の中でアタマも使うことが重要とされています。

●精神・心理的フレイルの予防と改善

精神・心理的フレイルの予防・改善には身体活動と知的活動の両方を行うことが有効です。身体活動はウォーキングや水泳といった有酸素運動や二つのことを同時に行うマルチタスクトレーニングなど、知的活動はサークルへの参加、趣味活動、習い事や学習などが挙げられます。知的活動では、自分が楽しみながら主体的に長い期間取り組める活動をしていくことが重要です。

サークル活動についてはうつ予防に効果的であることが分かっています。「仲間と」「たのしく」という点が非常に重要なポイントになります。少くく物忘れがあっても、体の動きにくさがあっても、「お互い様」で参加し続けられる居場所づくりが重要になります。

編集後記：コロナ禍での活動においては、ICTの活用が急務となっています。高齢者へのICT普及に向け、当センターも今後取り組んでいければと思っています。(OT 上村)

前橋地域リハビリテーション広域支援センター
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3丁目26-8
財団法人老年病研究所付属病院内
TEL:027-253-5165 FAX:027-253-8222
E-mail:kouikishien@ronenbyo.or.jp