

コロナ禍における新たなフレイル予防戦略



大阪経済大学人間科学部スポーツ健康コース
高井逸史



病院勤務時代
(40歳)



1965年11月生まれ、巳年、さそり座

・和歌山県岩出市生まれ、現在岸和田市在住

1992年～2007年

・社会福祉法人寺田万寿病院リハビリテーション科（岸和田市）

2007年～2016年

・大阪物療大学保健医療学部（堺市）

2016年～現在

・大阪経済大学人間科学部スポーツ健康コース（東淀川区）

2010年～2013年

- ・「泉北ほっとけないネットワーク・新近隣住区」◎森 一彦（大阪市立大学）、国土交通省高齢者等居住安定化推進事業

2013年～2014年

- ・「徒歩による生活空間Walkable Neighborhoods）の拡大を目指したエンパワメント・リハビリテーションプログラムの試み」
日本理学療法士協会

2015年～2016年

- ・「介護予防のための住民互助活動の類型化と展開方法に関する研究」大阪ガスグループ福祉財団

2015年～2019年

- ・「住民主体の互助活動を推進する地域リハビリテーションネットワーク構築に関する」研究科学研究費

2017年～2018年、2018年～2019年

- ・「高齢者の健康づくり・生活支援・見守りサービスの継続的提供研究業務」堺市産学公連携事業

2019年～2020年

- ・「東淀川区保健福祉課と連携した認知予防体操プログラムの開発」
- ・「UR都市機構と連携した体力づくりと認知症予防を兼ね備えた元気づくり体操」の展開
- ・「住民主体のNordicWalk活動を創設しICTを活かした百歳歩行人プロジェクト」◎一般社団法人ウエルパーク堺、
堺市健康寿命延伸産業創出コンソーシアム（SCBH）

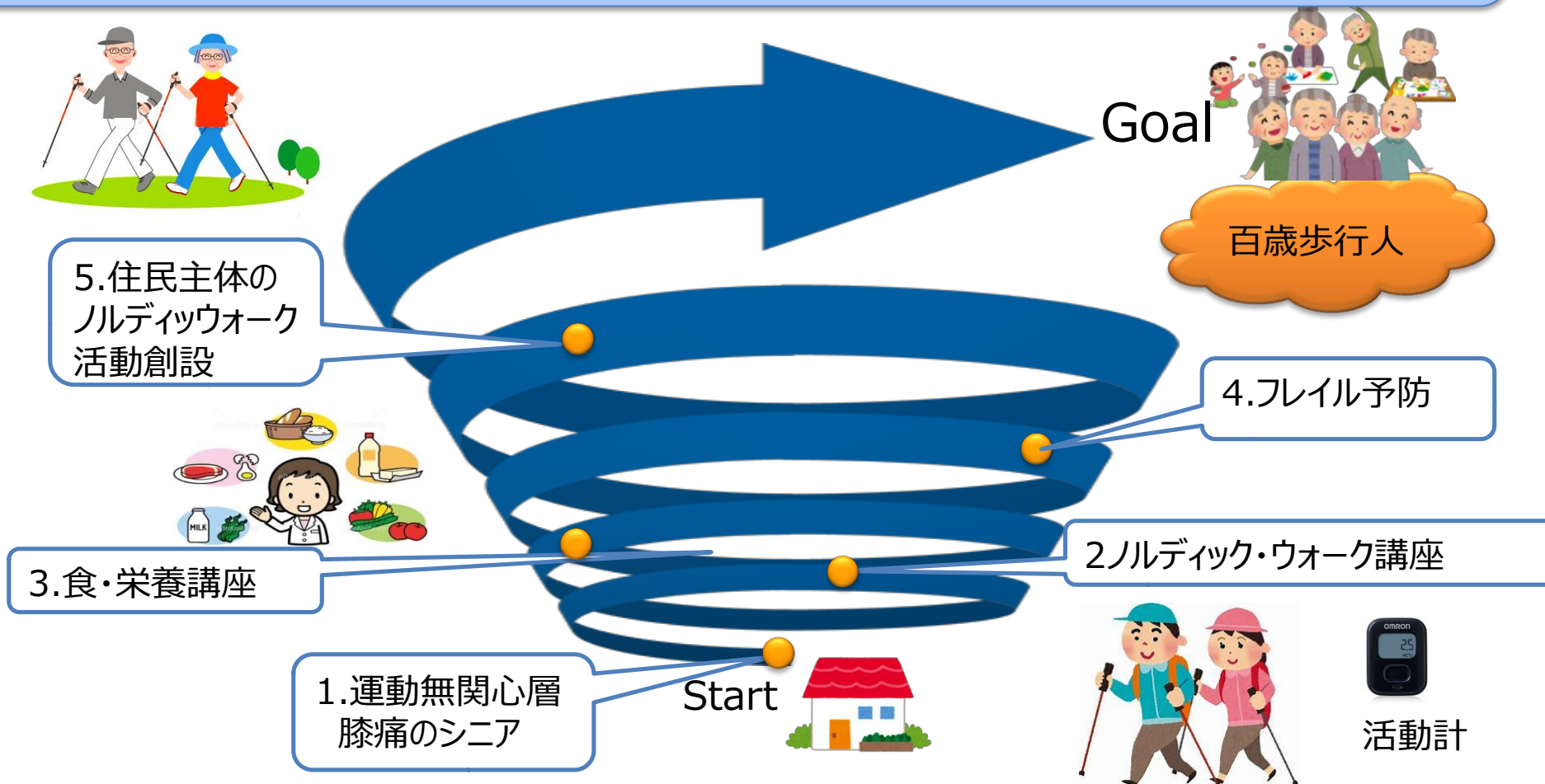
2020年～

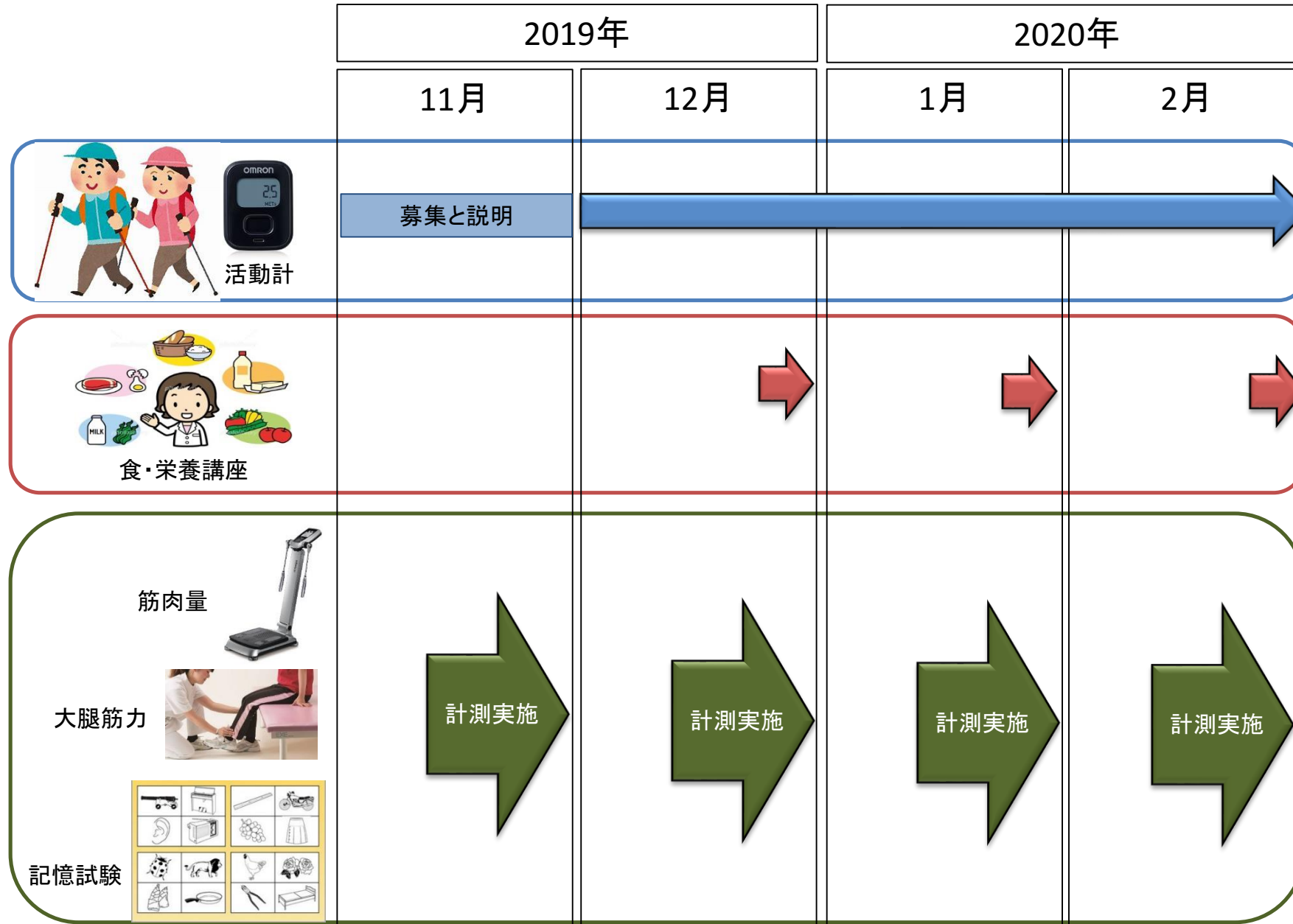
- ・「東淀川区地域課と東淀川区社会福祉協議会の協力を得たLINE講座の展開」学内教育改革支援研究費

2021年～

- ・「外出困難な中高年とじこもりへの効果的な健康支援のためのデジタル評価尺度の開発」学内特別研究費

運動無関心層の男性シニアや膝痛を有する女性シニアを対象に、身近にルディック・ウォーク講座を開催し、外に出るきっかけをつくります。また、ICTによる身体活動量により運動習慣の定着を図ります。さらに食・栄養講座を開催し、「運動」と「栄養」の視点から筋力強化と記憶力強化を図り、フレイル予防につなげます。そして、住民主体のルディック・ウォーク活動の創設を目指します。人生百年時代、いつまでも自分らしく住み慣れた地域で暮らし続けるため、ICTを活用した住民主体の健康づくりの伴走型支援事業を実施いたします。







NordicWalkingの様子

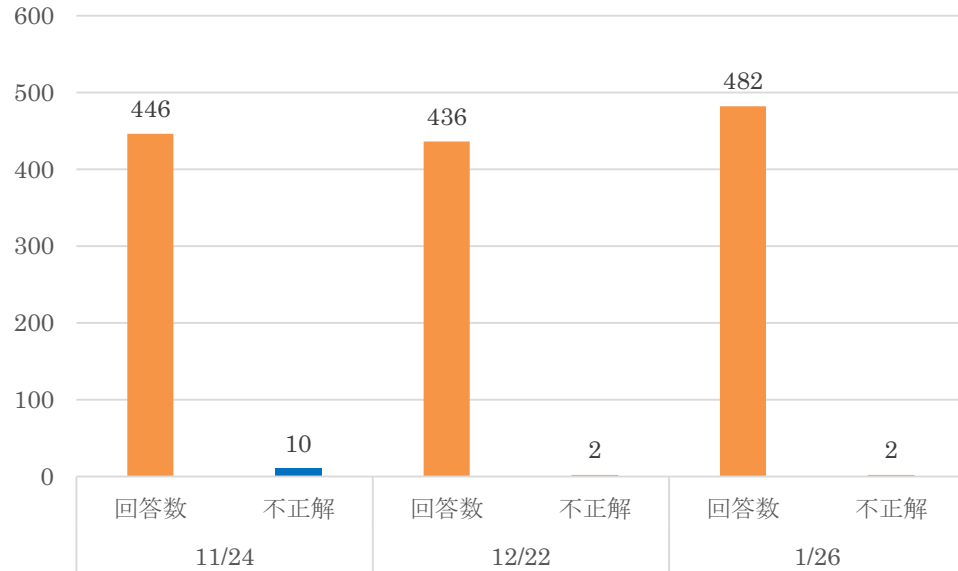


OMRON HJA-750C



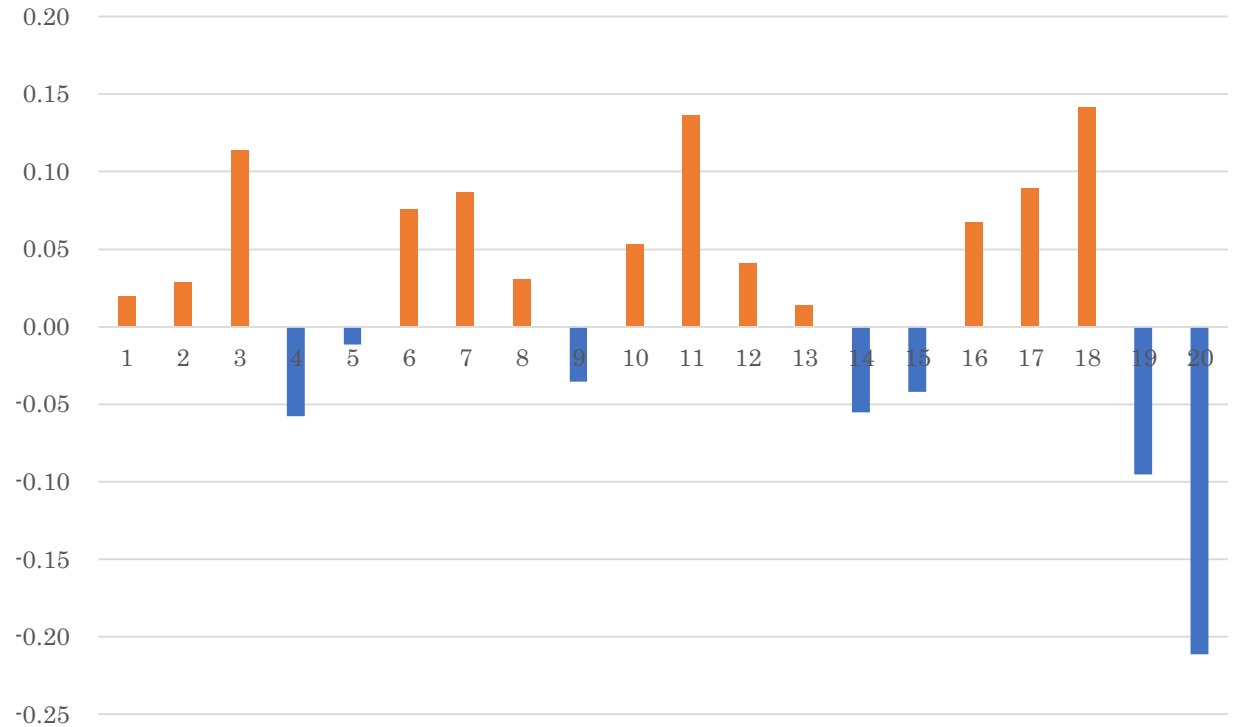
栄養・健康講座

計算課題の結果



計算課題として内田クレペリン検査を採用した。内田クレペリン検査とは、ひと桁の数字が並んでおり、左右のひと桁の数字を足し算し、被験者はひと桁の数を用紙に記入していく。1分間ごとに行を変え、15分間計算を実施した。15分間に計算した平均の回答数と平均の不正解数をグラフにした。

筋肉量の結果

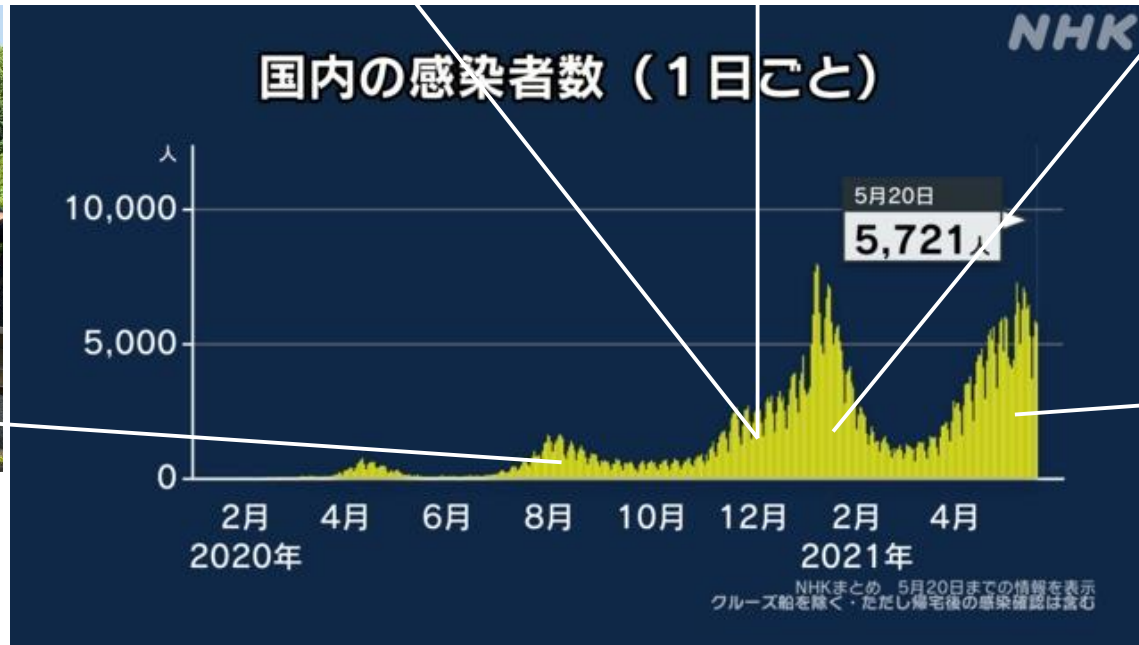


上肢と下肢の四肢筋肉量の和を身長²で補正した筋肉量、いわゆる骨格筋指数を算出（真田樹義ほか：体力科学.59:291-301,2010）。



9月27日(日)
ノルディックウォーク
毎月第4日曜日
9:00~10:30
福社会館前スタート
・マスク着用
・タオルのみでの
・小雨決行

9月5日(土)
元氣モリモリ体操
毎月第1土曜日
10:00~11:30
福社会館内
筋力レベルアップ、バランス能力
・マスク着用、タオルのみでの



コロナ禍で地域の寄り合い
が相次いで中止

自粛生活をしながら近隣と
つながるには？



- ・LINEで近隣が
つながることが
できるかも
 - ・前期高齢者の約8割が
スマートフォンを所有
- MMD研究所、2020.8.27



区地域課のアドバイスを受けLINE講座マニュアルを作成



J:COM放送 2021.12.17

ICTリテラシー向上



ご清聴ありがとうございます
ございます。拝