

# プレスリリース

2021年2月25日



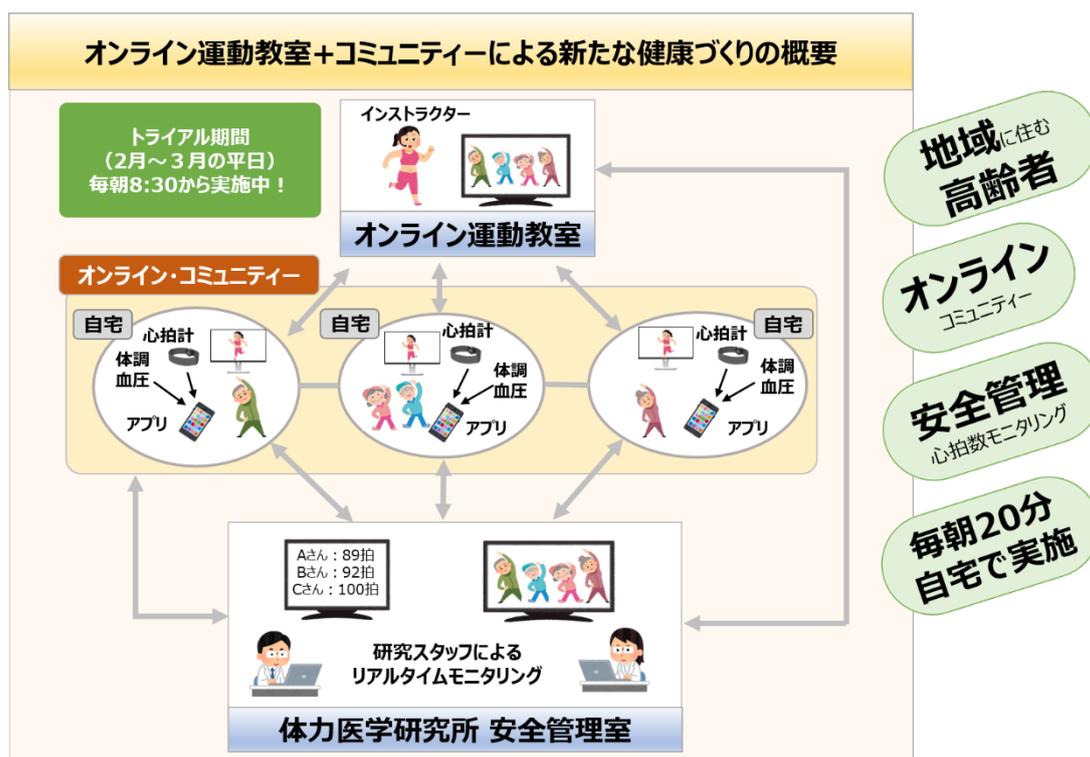
各 位

公益財団法人 明治安田厚生事業団  
八王子保健生活協同組合  
公益社団法人 日本エアロビック連盟  
株式会社 電通国際情報サービス

## 高齢者向けオンライン健康づくりシステムの 共同実証研究を開始

### ポイント

- ◎ **高齢者を対象**とした新しい生活様式における健康づくりの方法；オンライン健康づくりシステムの開発と効果検証
- ◎ 双方向型のオンラインコミュニケーションシステムを使って、持続可能な**オンライン・コミュニティ**を構築する試み
- ◎ **運動中の心拍数をオンライン上で集中管理**できるアプリを開発し、研究スタッフが**高齢者の安全管理を徹底**



## 概要

公益財団法人 明治安田厚生事業団（本部：東京都新宿区、理事長：中熊 一仁）、八王子保健生活協同組合（東京都八王子市、理事長：杉本 淳）、公益社団法人 日本エアロビック連盟（東京都品川区、理事長：知念 かおる）、株式会社 電通国際情報サービス（本社：東京都港区、代表取締役社長：名和 亮一 以下、ISID）の4者は、2021年2月1日付で共同研究契約を締結し、コロナ禍における新生活様式をふまえた高齢者の健康づくりに向け、オンライン健康づくりシステムの開発とその実証研究を開始しました。

## 背景

新型コロナウイルス感染症拡大による活動自粛が続く中、高齢者の社会的交流や健康づくり活動が制限されており、健康への悪影響が懸念されています。このような状況のなか、新しい生活様式を实践するため、Web を介して、さまざまな取り組みが始まっています。高齢者の健康づくりにおいても、オンラインツールを活用する新たな方法が求められています。

本研究は、新生活様式下における高齢者の健康づくりの方法を開発することを目的として、オンライン健康づくりシステムを考案・開発し運動プログラムを提供するとともに、その活動継続のための支援体制を構築することで、高齢者が誰でも参加できる健康づくり活動を展開します。また、その効果について、短期的には対象者の健康に関する意識・行動・習慣、認知機能や脳活動および生活機能に対する影響、中・長期的には生活状況・健康状態（各種疾患の有病率、抑うつ度、主観的健康感、生活満足度など）の変化を調査します。さらに、将来的には要介護と認知症の発生率および医療費と介護費への影響などを検証する計画です。

本研究は、新たな情報技術を活用し、大規模で長期的な研究となることから、研究機関のみならず、高齢者の保健・医療・福祉に関わる法人、運動の指導・普及に関わる法人および IT を担当する企業から成る産学連携による研究体制を構築し、研究を進めています。また今後、対象地域の行政担当部署との連携も予定しています。

## 実証研究の特徴

本研究最大の特徴は、双方向型のオンラインコミュニケーションシステムを使い、多様な社会参加活動を実現する持続可能なオンライン・コミュニティを構築することです。運動プログラムの提供にあたり、ISID が開発した高齢者向け安全管理アプリを活用することにより、運動前の体調や血圧を事前にチェックしたうえで、運動中の心拍数を研究スタッフがオンライン上で集中管理することが可能になりました。このように安全管理とオンライン・コミュニティによる高齢者の健康づくりを同時に実現します。

本研究は、今後のコロナ禍における健康づくりのイノベーションとして重要なステップとなることが期待されます。また開発されたオンライン・コミュニティは、高齢者向けサークル活動等、健康づくり以外の社会参加プログラム運営に応用できると考えられます。

## 今後の展開

2021年2月から8週間の予定で、16名の参加者を対象にトライアルを開始しました。トライアル期間中の平日毎朝8時30分から運動教室を開催し、参加者は当システムを活用して、ほぼ毎日、運動を実施しています。運動教室中はインストラクターと参加者、参加者同士でやり取りする姿が目立ち、参加者からは早くも「コロナ禍にもかかわらず運動できる機会があるのはありがたい」、「運動教室中にみんなの顔が見られるのは画期的」、「毎日同じ時間に運動をすることで生活スタイルにリズムができ、良い影響を実感している」、「肩の痛みがなくなって腕が上がるようになった」といった好意的な意見が得られています。2022年3月末までには認知機能等への効果を検証するため、トライアルの結果を受け、全体の仕組みを修正したうえで、対象者を数百名規模に拡大し実験を行う予定です。さらに、数年単位で仕組みを整備していき、最終的には対象地域である八王子市に居住する高齢者であれば、誰でも日常的に参加できるような仕組みの構築を目指しています。このようにオンラインで健康づくり活動に長期的に取り組もうとする学術研究は、国内では事例が少なく、先進的な取り組みと言えます。



トライアルの様子

### 本実証研究における研究体制

**【実証研究代表者】**荒尾 孝（公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 副所長）

本研究における4者の役割は次のとおりです。

#### 【公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所】

国民の健康増進を目的とした学術研究を行っており、研究拠点として本研究全体の企画・運営・評価を担当します。

#### 【八王子保健生活協同組合】

医療分野の専門家との協力により、組合員の保健・医療・福祉の向上に努め、安心して暮らせる地域づくりを目指しており、研究対象者のリクルートと支援システムの構築を担当します。

#### 【公益社団法人 日本エアロビック連盟】

エアロビックを生涯スポーツ・競技スポーツの両面で普及・振興に取り組んでおり、運動プログラムの考案と指導者の調整・派遣を担当します。

#### 【株式会社 電通国際情報サービス】

IT を活用したスマートシティ事業に取り組んでおり、新生活様式下での高齢者の健康づくりに対応した安全管理アプリの設計・開発を担当します。

本研究では、多様な社会参加プログラムの提供を予定しており、本研究に賛同または興味関心のある企業等の協力・支援を得たいと考えています。

### お問い合わせ先

公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 広報 西田

TEL : 042-691-1163

E-Mail: [su1-nishida@my-zaidan.or.jp](mailto:su1-nishida@my-zaidan.or.jp)

株式会社 電通国際情報サービス コーポレートコミュニケーション部 金野、赤瀬

TEL : 03-6713-6100

E-Mail : [g-pr@isid.co.jp](mailto:g-pr@isid.co.jp)