

コロナ禍での活動：ZOOMを使っての健康体操

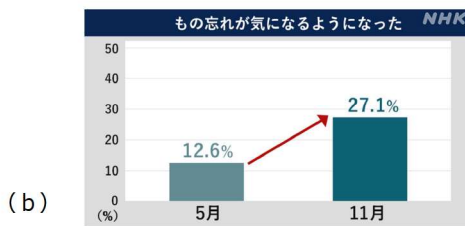
所属事業所：大阪府（公財）淀川勤労者厚生協会 西淀病院

筆頭演者：理学療法士 奥園優介

共同研究者：前田元也（西淀病院組織課事務職）、大西暁子（FCあい事務職）、結城由恵（西淀病院医師）

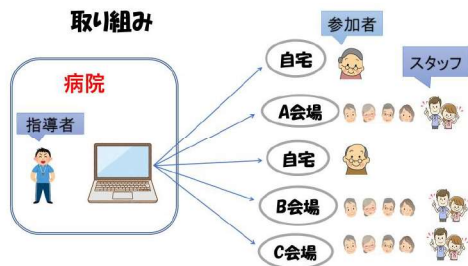
1. 背景・目的

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、不要不急の外出自粛が呼びかけられている中高齢者の閉じこもりが問題となってきた。具体的には運動機能の低下・認知機能の低下・社会的孤立などの問題が挙げられ、コロナフレイルという言葉も聞かれるようになってきている。当院でもこれまで開催していた運動教室の中止や地域での予防活動の自粛など地域住民の方との関わりが希薄になってきている。そのような背景から孤立している高齢者の社会参加と身体機能低下の予防策をリハビリテーション科と健康友の会が協力して考えた。



2. 方法

オンラインでの体操を月に一回定期的に行うこととした。WEB環境のある方は自宅で、WEB環境のない方は少人数で「たまり場」を利用し、体操している病院と自宅、たまり場の会場数が所をつないで同時に運動を行った。内容としては1時間程度で座っているストレッチや軽い有酸素運動を行い、合間で参加者同士の会話を促したり、スタッフによるギター演奏を行った。



3. 結果

- ◎ 2021年4月に5会場、6人参加からスタート
- ◎ 同年8月には9会場、16人参加まで増加

参加者からの声

- 「久しぶりに同じ年代の人と話せた！」
- 「体を動かす機会が減ったから嬉しい！」
- 「なまってるし運動しなきゃいけないと思いました！」
- 「毎月楽しみにしてます！」



チームリハ科

4. 考察

WEB上で会話ができるため参加者からは好評を得ており徐々に参加者が増えてきている。自宅であればマスクをせずに運動できるため運動中の呼吸苦をやわらげつつ体操できる。さらに会話やマスクなしで行なえるためお互いの表情が見え、参加者からの笑顔も多く見られた。今後の課題としては、更に参加者を増やすためにWEB環境の整備、関わるスタッフの増員が挙げられる。また、今後WEB環境の拡大に伴い、体操だけでなく健康の知識を得られる勉強会や座談会のようなイベントも開催できたらと考えている。

参考文献

- (a)(b)NHK政治マガジンコロナフレイル～高齢者を襲う第二の禍～
<https://www.nhk.or.jp/politics/articles/feature/57292.html>

日本HPHネットワーク
利益相反(COI)の開示

筆頭演者名：奥園 優介
共同演者名：前田 元也、大西 暁子、結城由恵

筆頭演者ならびに共同演者に開示すべきCOIはありません。