

「オンライン介護予防教室」 について

札幌市厚別区介護予防センター厚別西東

中静 紗弥子

～コロナ禍での非接触型事業の実施について～

厚別西東地区の紹介

- 厚別西連合町内会・厚別東連合町内会
- 厚別区の江別市側にあるエリア
- 30～40年前に宅地造成され、戸建住宅が多いエリア
- JR厚別駅・JR森林公園駅の2つの駅があり、さらに野幌森林公園や厚別山本公園などの大きな公園もあり、面積が比較的広いエリア

高齢者人口 12,315人
高齢者率 31.1%
※令和5年1月現在



令和2年度の当センターの事業「公園体操」等から コロナ禍で見えてきた高齢者の現状

- **体力の低下** 体力測定で改善傾向(くりの木公園 76.9%、厚別西公園 72.7%、若葉公園 42.9%)
- **体重増加と膝痛** 「自粛で体重が増加」(67%)、「膝痛」(7%)⇒ 運動不足と下肢筋力の低下
- **認知機能の低下** 認知症とみられるケースを3件(参加者の5%)対応
- **野外でも取り組みたい高齢者と家から出られない高齢者** コロナ感染が怖くて外へ出づらい
- **デジタル高齢者とアナログ高齢者** 携帯をスマホに変える高齢者が増えていた

コロナ禍での 「セルフケアの難しさ」
「介護予防ニーズの高さ」
「リアルタイムかつ対面で事業を行うことの重要性」

高齢者のニーズが分かれていることから**多角的に介護予防を展開する必要性**を感じた。

オンライン介護予防教室の実施へ

地域の高齢者や公園体操の参加者の声：

「外へ出たくない」・「スマホに変えた」 ・ 「冬場で公園体操が不可能」

⇒ オンラインでの介護予防を検討

令和2年10月より試験的に実施。高齢者2名協力。Zoom使用。

2年12月より正式に実施。初回3名。

2年度実施回数：26回(希望が多く週1回から2回へ変更)参加者数:189名(登録20名)

3年度実施回数：80回(週1～2回)参加数：639名(登録32名)

4年度実施回数：48回予定(週1回)参加数：458名 ※2/7現在(登録45名)

※緊急事態宣言時や冬季に参加が多くなる傾向があった

接続マニュアルの作成配布・接続の事前練習

《マニュアル》

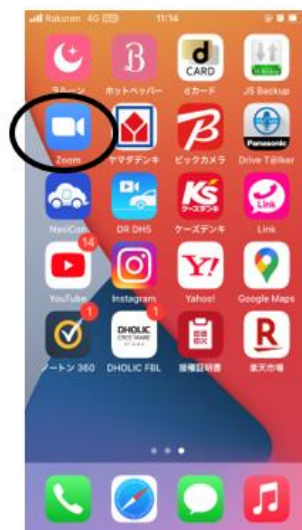
- 手元にあっていつでも確認できる安心感
- 図でわかりやすく表現
- 用語や動作はくわしく説明
- PCとスマホ・タブレットとで分けた

《事前練習》

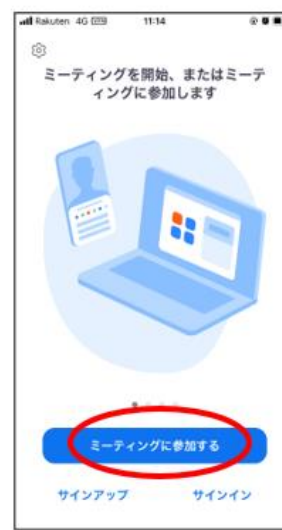
- 電話でフォローしながら個別に事前の接続練習
(教室当日は避けた)
- ※画面にどんなメッセージが出ているかを聞きながら説明

オンライン介護予防教室の接続方法！(スマホ・タブレット(ipad等)版)

①zoom アプリをタッチ



②ミーティングに参加するを
タッチ



③ミーティング ID
「6059555290」と名前を
入力し、参加をタッチ

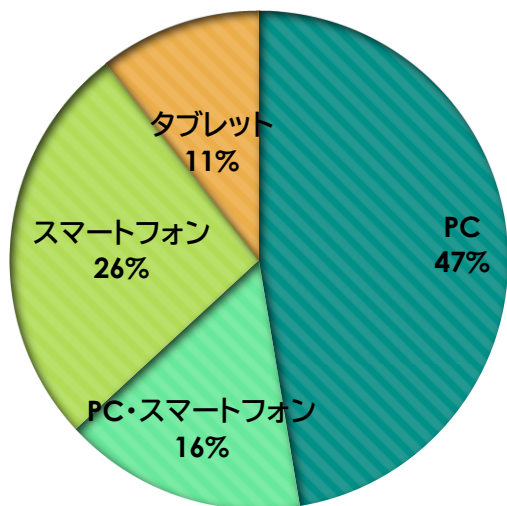


マニュアルと事前練習
の2つで安心感を



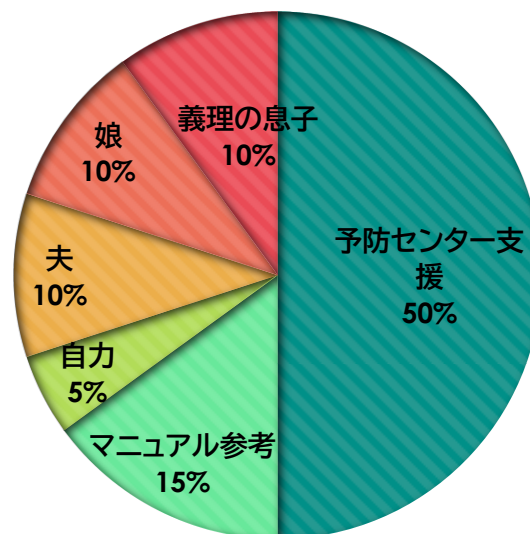
オンラインで参加者が使用している機器等

使用している機器



- PC
- スマートフォン
- PC・スマートフォン
- タブレット

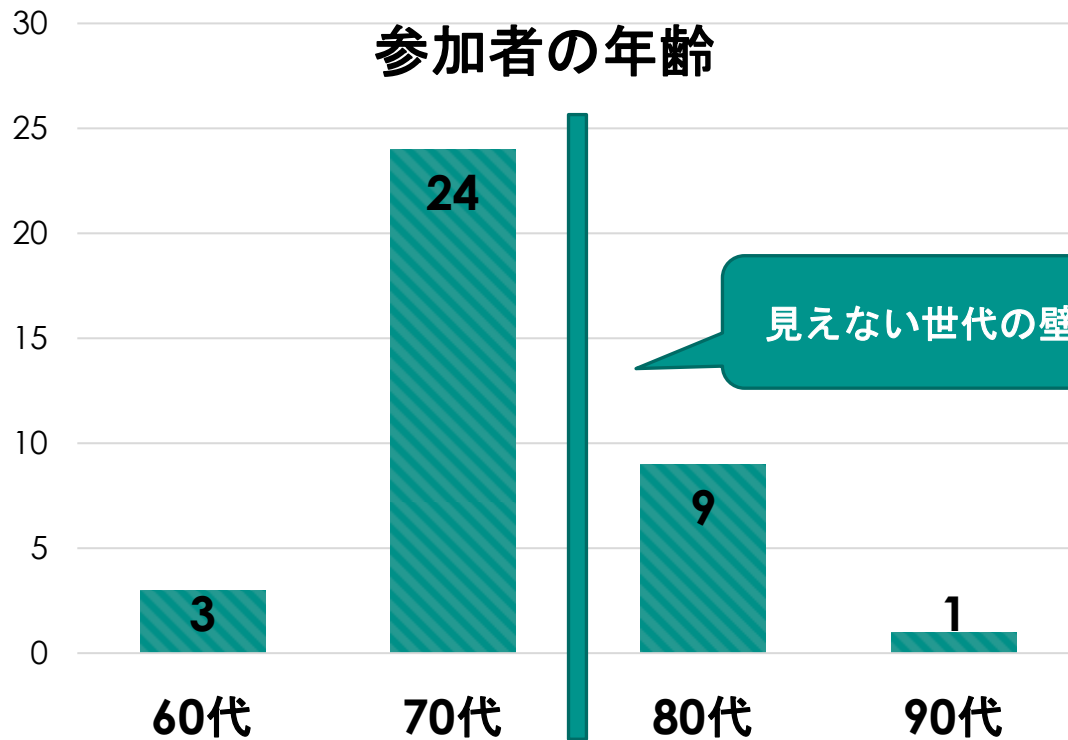
Zoom事前（初回） 接続時のフォロー



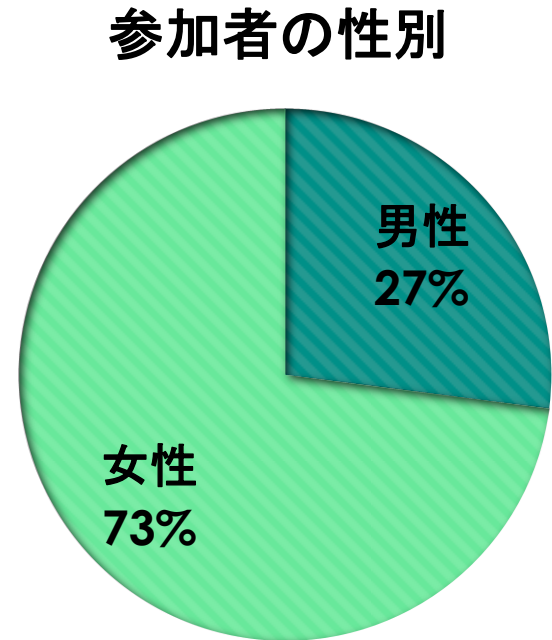
- 予防センター支援
- マニュアル参考
- 自力
- 夫
- 娘
- 義理の息子

厚別西東地区でのオンライン教室参加者の年齢・性別

(登録者37名、令和3年3月)



参加の多くが70代！！



男性は対面の教室より比較的多い

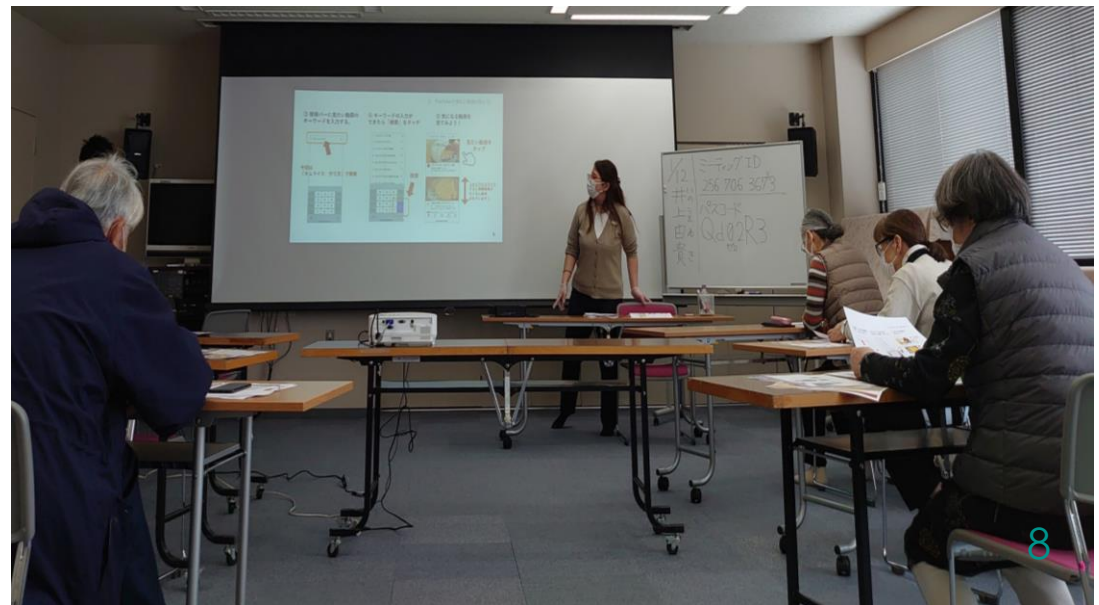
まだスマホなどを持っていない方や 使い方になれていない方へ・・・ スマホ講座の実施

担当地区にあるドコモショップ厚別西店・ソフトバンク厚別東店と連携して、ICTに取り組めるきっかけとなるような講座を実施。使い方のみならず、その講座でオンライン介護予防教室の疑似体験やサッポロスマイル体操の動画の視聴を体験してもらった。フィッシングメールなどの詐欺の注意喚起も行った。

- 初級編（まだもっていない方へ）
- 中級編（使いこなせていない方へ）



オンライン介護予防教室の参加



画面を通して、リアルタイムで運動！！



毎週火曜 11時～11時30分

内容：

ストレッチ・筋トレ
タオル体操・膝痛予防
腰痛予防・肩こり予防
脳トレ・口腔体操 等

外部講師による運動指導
や健康や生活に役立つ講話

講師：予防C

月1回程度は

外部講師：

HARP・歯科衛生士会・栄養士会・
他予防C・民間企業等

参加者のニーズや特徴・感想

教室を始めた当初 (コロナ自粛)

- コロナ自粛で外出できない
- 家で一人では運動が続かない
- 仲間と顔見て話がしたい
- スマホに変えたので色々使ってみたい
- タブレット・PCあるが使っていない



現在 (外出できない事情のある方々)

- 難病
- 認知症
- 介護者
- 雪道の転倒が怖い
- 冬、野外の趣味活動が休止する
- 包括から紹介を受けるケース

コロナ禍に起因しない
課題も！！

印象に残った参加者の声：

参加者や職員の顔を見て安心した、外へいけないので唯一の運動の機会、
介護で家を空けられないので唯一の楽しみ、ZOOMで遠い親戚と顔見て話せるようになった 等

多様な事業展開で介護予防をとめない！



オンラインに対応できる

YES

①オンライン教室

NO



野外での運動に参加できる

YES

②公園体操

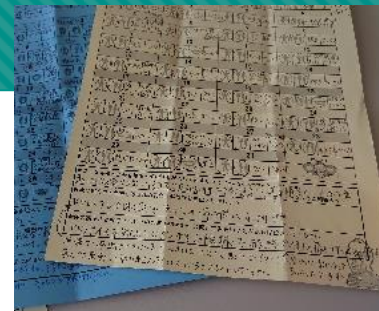
NO

③ウォーキング
スタンプラリー

④通信教育

教本（運動・
口腔体操・脳トレ）
運動記録用紙

⑤手芸ボランティア
布マスク・
お薬カレンダー・
お薬手帳入れ作成依頼



屋内対面での教室には
参加しなかった層に
アプローチできた！

高齢者の生活スタイルに合わせ、幅広く対応

介護予防センター間の連携

令和2～3年 他センターからの問い合わせが多く対応

令和3年6月 市業務会議で
講義「オンライン教室の実施方法」を担当

令和4年3月厚別区4センターで合同の教室

令和5年1月厚別区4センターで合同の教室

厚別区内で参加者をフォローし合う体制を構築

※令和3年2月 市内センターの約6割が
オンライン教室を実施
(市介護予防センター業務会議 ICTグループ調べ)

厚別区

ウィズコロナ時代の新しい介護予防！

オンライン介護予防教室



ご自宅から運動や健康づくりの教室に参加しませんか？
スマホやパソコンなどを使って、ご自宅から気軽に参加できます！
Zoom(ズーム)というアプリを使用します！
Zoomを使った接続方法もお教えしますよ！
教室の詳しい内容や接続方法については、
ご希望の曜日を担当する下記のセンターへお問合せください！！

| 曜日 | 時間 | 内容 | お問合せ先 |
|--------------------|-----------------|-------------------------------------|--|
| 毎週月曜日 | 14:00 ～14:30 | チューブトレーニング、筋トレ、脳トレなど | 介護予防センター大谷地 Tel: 894-6110 Eメール: kaigyobou@ohyachi-hp.or.jp |
| 毎週火曜日 | 11:00 ～11:30 | 筋トレ・脳トレ・お口の体操・膝痛腰痛 肩こり予防・健康講話など | 介護予防センター厚別西東 Tel: 896-5019 Eメール: west-east@eiwakai.or.jp |
| 毎週水曜日 | 15:00 ～15:20 | タオル体操、筋トレ、お口の体操など | 介護予防センター厚別中央青葉 Tel: 896-1475 Eメール: yobousenta-@karipu.jp |
| 第2・5月曜日 第1・3金曜日 | 13:30 ～13:50 | サッポロスマイル体操などのご当地体 操、ステップ運動、脳トレなど | 介護予防センターもみじ台 Tel: 898-8660 Eメール: yobou@d-grunen.com |

対象:厚別区内にお住まいのおおよそ65歳以上の方
費用:参加無料!! スマホ・パソコンなどのデータ通信費は自己負担です!



オンライン介護予防教室で外出しにくい
冬場の運動不足を解消しましょう!!
「札幌市介護予防センター」は、高齢者の健康
づくりを応援する札幌市の「委託事業」です!

札幌市介護予防センター
キャラクター「かよるん」



まとめ

- コロナ禍でも感染リスクがない介護予防事業を継続できた。
- 札幌は雪道による高齢者の転倒事故も多い。外出による転倒リスクがない介護予防の機会を新たに設けることができた。
- 病気や介護等の事情で外出ができない方にも介護予防の機会を提供できた。
- スマホなどの通信機器を使用したことのない、使いこなせていない高齢者に向けて、高齢者のICT化のきっかけをつくることができた。
- ICTの活用が在宅の生活維持にも役立つことが想定されるので、今後もICT活用の情報提供もスマホ講座等で実施できたらと考えている。
- しかし、高齢者の多くはまだICTにはなじみがない。今後も多くの高齢者が介護予防事業に参加できるよう通常の教室・オンライン教室以外にも、多角的に事業を展開していきたい。

「第11回健康寿命伸ばそうアワード自治体部門優良賞」を受賞することができました。
参加者の皆さまと関わってくださった皆様に感謝申し上げます。