

## コロナ禍の課題解決

在宅高齢者のフレイル予防を目的  
とした遠隔での運動介入研究結果

2021年1月

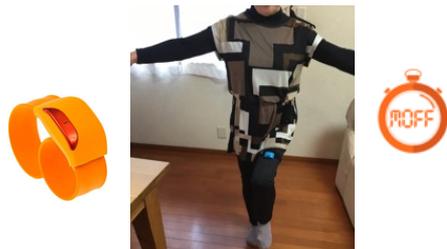
株式会社Moff



# 2020年9～11月の実証事業概要

オンライン完結。毎月効果を確認できて、楽しく学び、運動し、交流する3ヶ月間

## ①自宅で体力測定



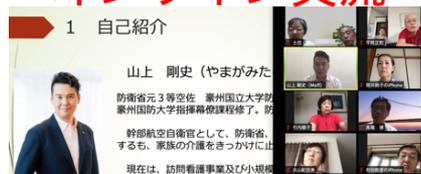
歩行力、バランス力、筋持久力を自宅でセンサー活用で測定

## ②オンライン健康相談



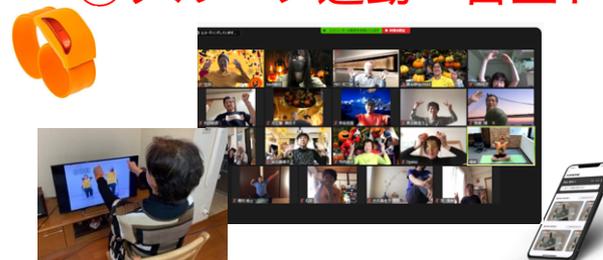
理学療法士とオンラインで身体の悩みや運動指導を受ける

## ④健康学習・オンライン交流



栄養や認知症等を学び、考える機会。チャットを通じた交流も

## ③グループ運動・自主トレ



仲間と一緒に週2回運動好きな時間に自主トレも

## 実証参加者と5つの成果指標

80名の参加者の約9割の方が、3ヶ月間楽しみながら「継続は力なり」を体現

満足度 92%

有償ニーズ 83%

リモート率 100%

3ヶ月間の  
成果

継続率 88%

体力向上率 92%

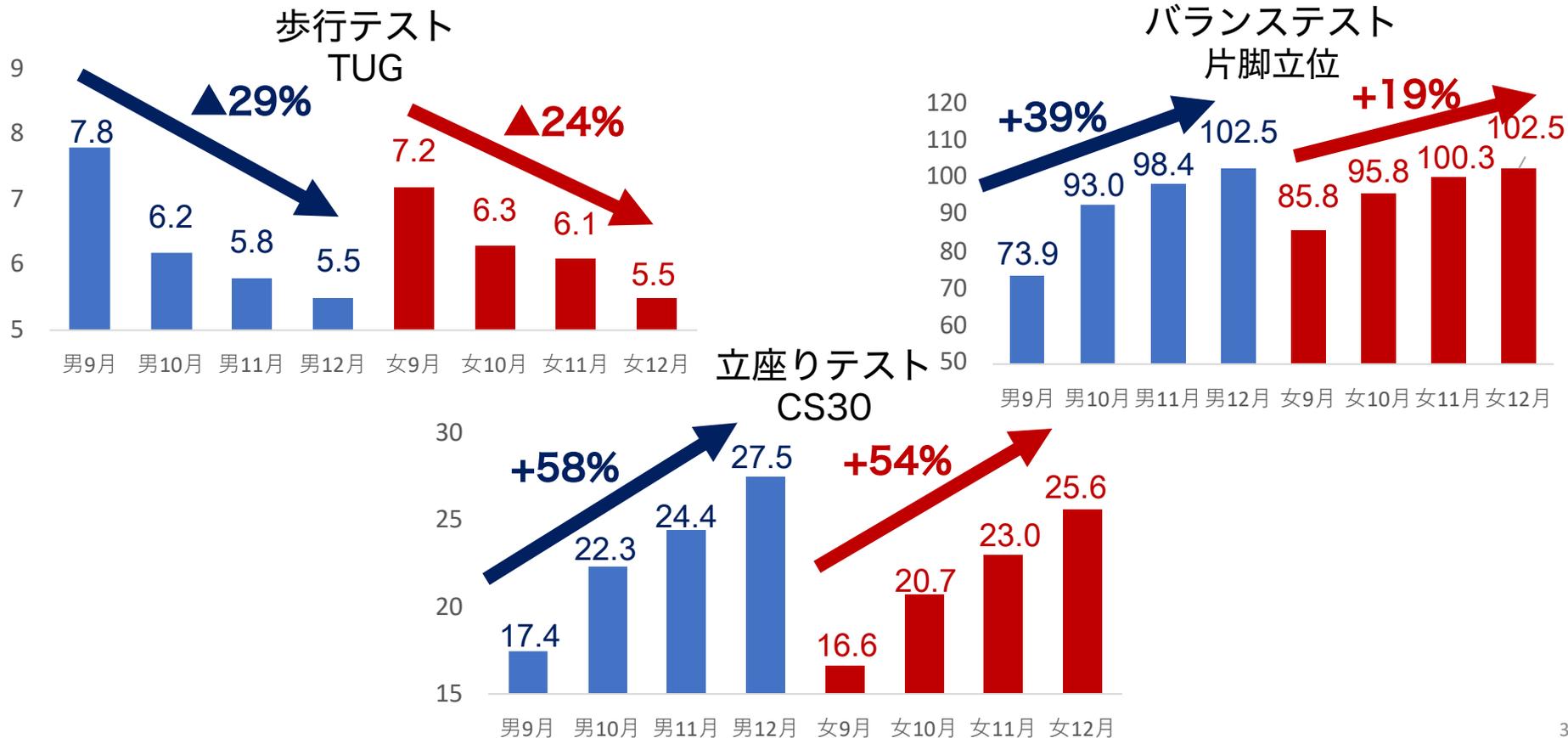
### 参加者

男41人女37人  
平均69歳

運動習慣  
無14 歩27 他36  
慢性疾患  
有44 無34

# 参加者の体力向上効果

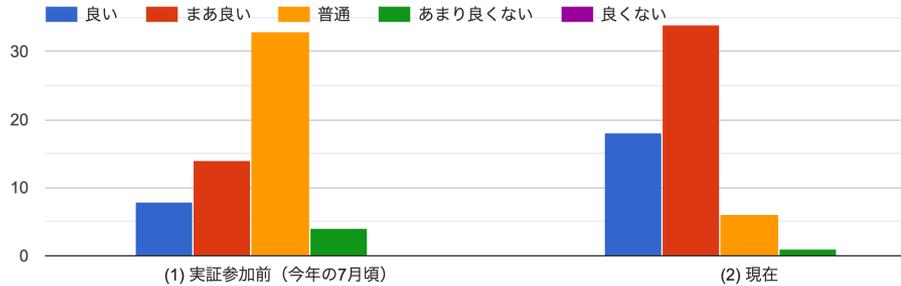
年齢相応の水準から約40才の若返り。主体的健康感も5割が改善を実感



# 参加者の主観的健康感等に与えた効果

4割から9割へ主観的健康が上昇。生活面、精神面等にもプラス効果あり

あなたの主観的な健康感について次のうち最も当てはまる表現を1つずつお選びください。



良い	14%	良い	31%
まあ良い	24%	まあ良い	58%
<b>小計</b>	<b>38%</b>	<b>小計</b>	<b>89%</b>
普通	56%	普通	10%
あまり良くない	7%	あまり良くない	7%
良くない	0%	良くない	2%

