

フレイル予防のための世田谷 Easy Step® の提案

医療法人社団星風会 井上病院
林 雅彦

(フレイル予防 二重課題 YouTube)

1. はじめに

高齢社会の進展に伴い、虚弱な高齢者（＝以下フレイル）の予防が重要であると言われているが、実際の運動となると椅子からの単純な立ち上がりや、椅子に座ったままでの運動が多い。また、認知症の対策として、足踏みをしながら計算や音読をするという（＝以下二重課題）運動等有るが、実際に行うと高齢者にとっては難しいのではないかとというのが私の感想である。

また、自主的に自宅で続けるのも、難しいのではないかと感じていた。



2. 目的

YouTube を見ながら、自宅で続けられる簡単なオリジナルのステップ運動を考案したので、紹介させていただきたい。フレイルに陥り易い高齢者は、運動習慣の無い人が殆どである。自宅でYouTubeを見ながら、音楽に合わせて楽しく行えるリハビリコンテンツ、世田谷 Easy Step® は、安全に運動習慣を身に付け、継続していただくのに最適であると考えている。是非ご家族と一緒にお試し願いたい。

3. 世田谷 Easy Step® の紹介

世田谷 Easy Step® は、ご自宅にある手すり等につかまり、床に置いた1から6までの柵の上を指定された数字の順番に音楽に合わせて、繰り返しステップを踏むことにより、①体力向上効果、②転倒予防効果が有るだけでなく、足踏みと指示された数字の間の移動という二重課題になっているため認知症の予防にも効果が期待できる。今回の発表では、数あるステップの中から基本的なステップを5種類ピックアップし、それぞれについて学習方法を紹介するとともに、オリジナルの曲に合わせて、実際の世田谷 Easy Step® を紹介する。

今回のステップは1分間に90回、100回のスピードで繰り返すものである。また、今後は様々なステップの組み合わせ、スピード、時間の長さ、またステップ台を使用し、負荷の掛け方を変化させることで、年齢や身体状況に対応したステップコンテンツを提供していきたいと考えており、興味を持って楽しんで運動が継続できると考えている。



4. 考察

音楽に合わせたステップ運動は多くのフィットネスクラブや高齢者の体操教室で行われている。これらは体力アップ、バランス能力の改善に有効な運動とされている。また、考えながら動くと言う二重課題や有酸素運動が認知症の改善に効果が有ることも報告されている。これらの要素にYouTubeを利用し、自宅でご家族と共に行え、小スペースででき、安全な運動として考案したのが、本ステップ運動である。YouTubeは、現在若者が中心に利用しているツールの為、あえてご家族と共に行うよう紹介させていただいたが、団塊の世代以降は、高齢者自身でも使いこなせる便利なりモートツールになっていくと考えられる。

5. 今後の課題

今後は、実際に世田谷区内の施設でデモンストレーションを行わせてもらい、体験していただくことを考えている。更に、①手すりを使った運動は安全か（安全性の確認）、②運動習慣作りに効果が有るか（運動習慣の定着度）、③フレイルの予防効果として充分か等のテーマについて、エビデンスを出していきたい。

新しい生活様式において世田谷区民の皆様へ、ご当地体操として世田谷 Easy Step® を活用していただけるよう願っている。



<助言者コメント>

長谷川 幹（三軒茶屋内科リハビリテーションクリニック）

高齢者の介護予防に関して、全国的にさまざまな活動が企画され実践されています。一般的に、運動が多くの人に親しまれ、継続し習慣化されるか、その効果はどうか、などの課題があります。

今回、世田谷 Easy Step® が提案されています。世田谷 Easy Step® はパソコン、インターネットの設定が家族とともにできるのが前提です。内容は安全に配慮して単純な準備運動から始め、徐々に難易度を上げて音楽に合わせる、ステップ台を利用して筋力強化を狙う、などよく考えられています。ただし、後半ではスピードが上がりこれをクリアする人はどのくらいいるのか、という疑問はあります。

それに対して、安全性、運動習慣の定着、フレイルの予防効果などを課題として挙げ、様々な施設で協力してもらい、検証される予定です。多くの施設が参加され、検証されて、その結果が施設にフィードバックされて世田谷区内の介護予防として定着されれば、本学会の意義が高まると考えます。