



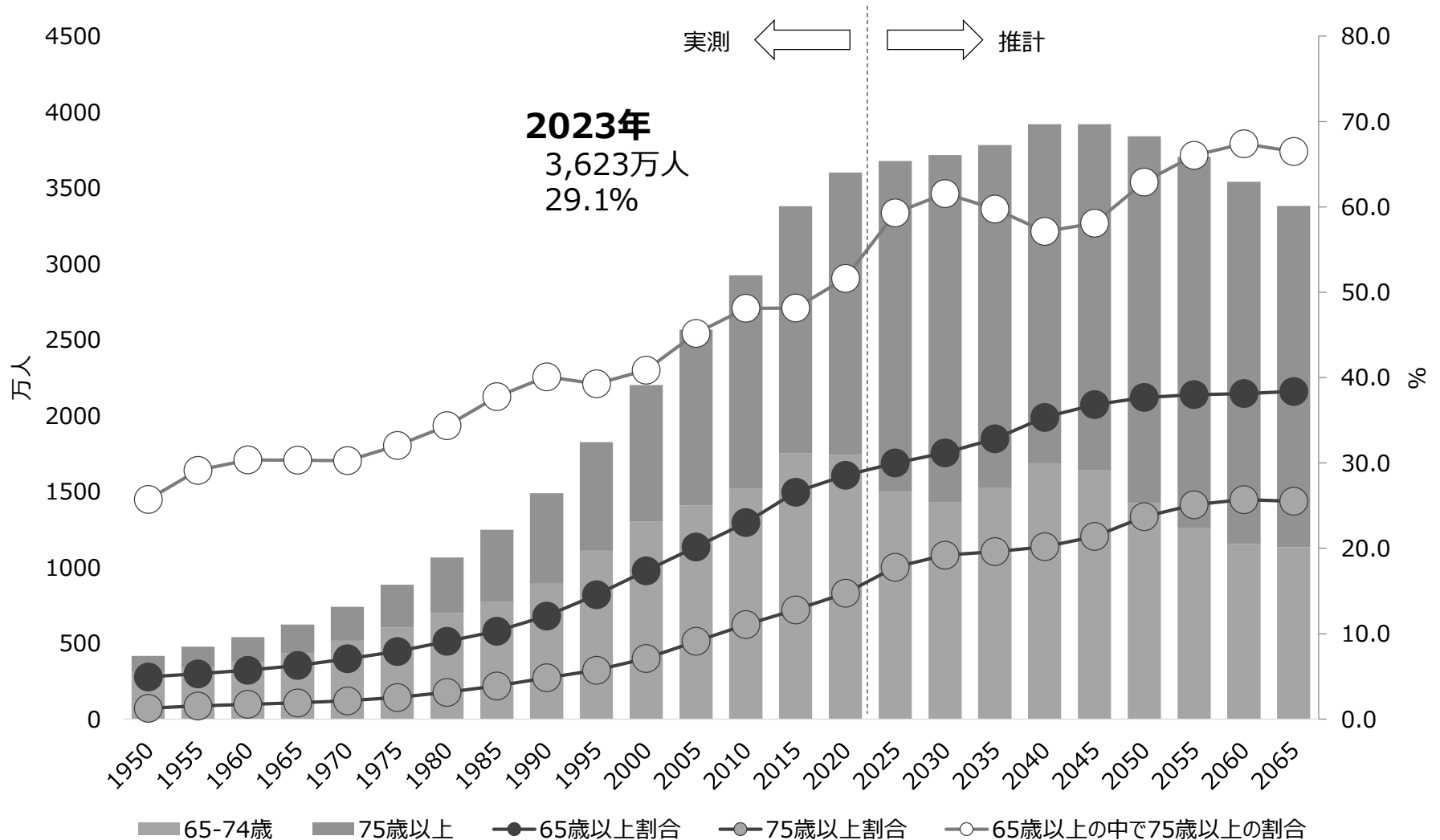
筑波大学
University of Tsukuba

通いの場の展開

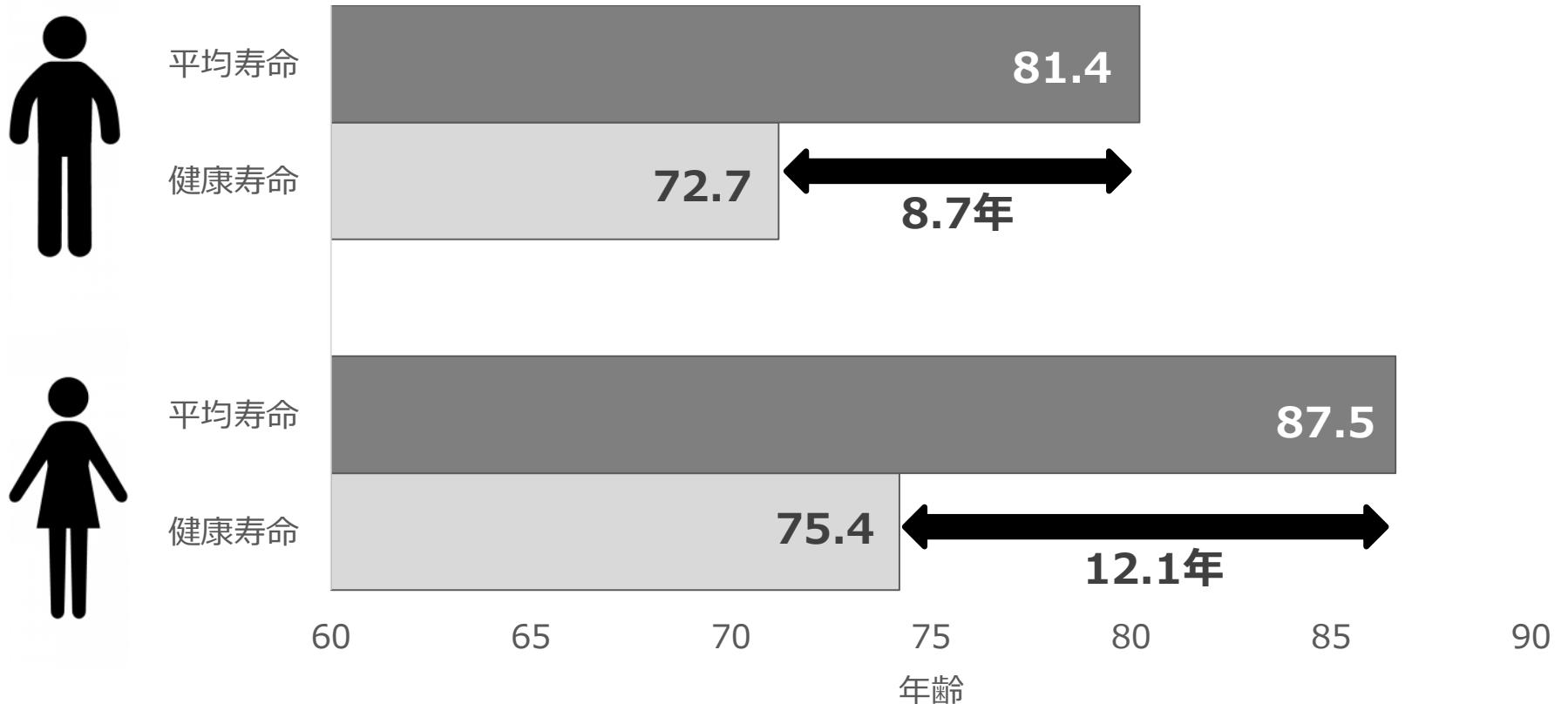
健康寿命延伸に向けた考え方

筑波大学人間系
山田 実

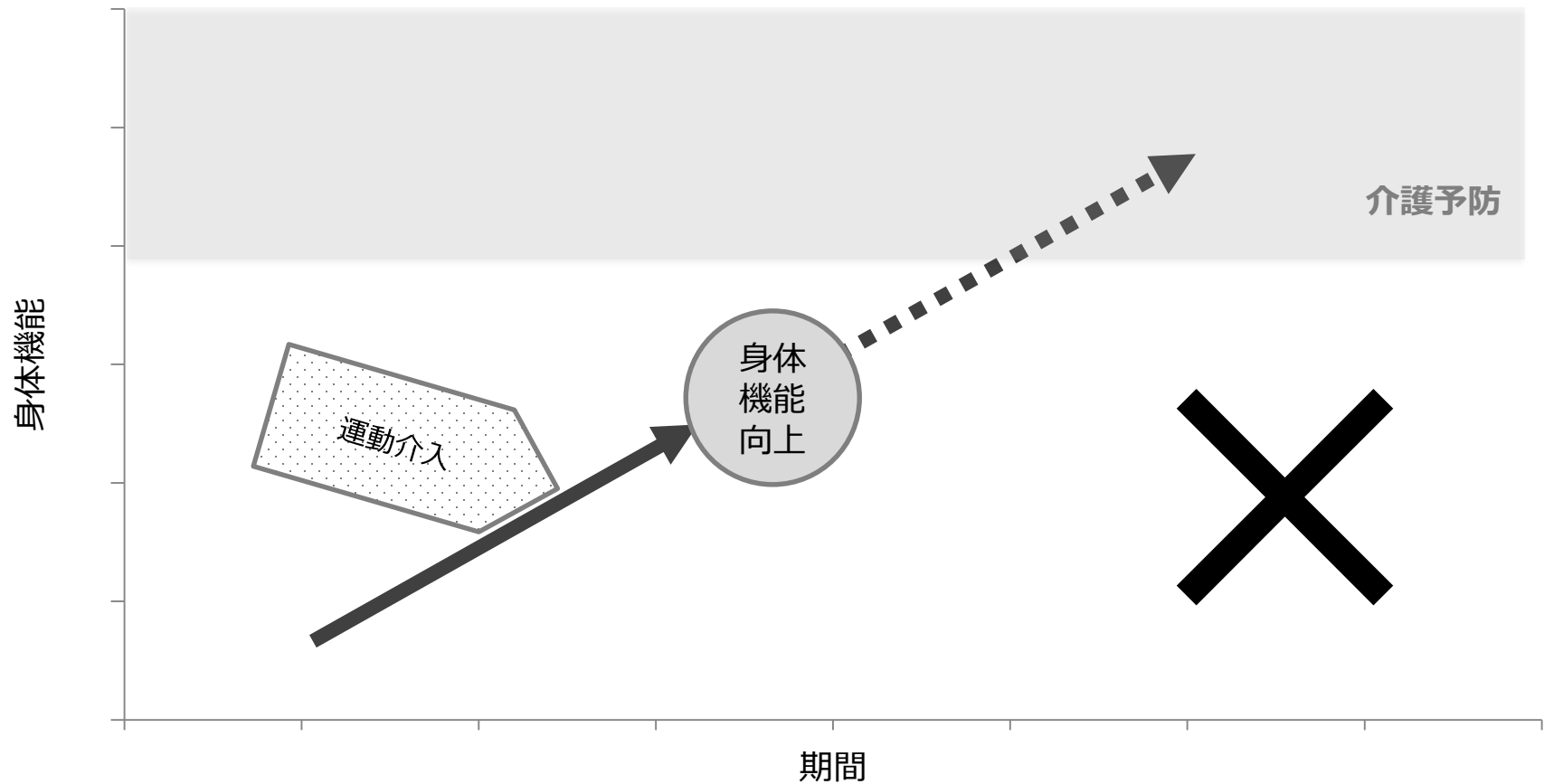
高齢者人口の推移



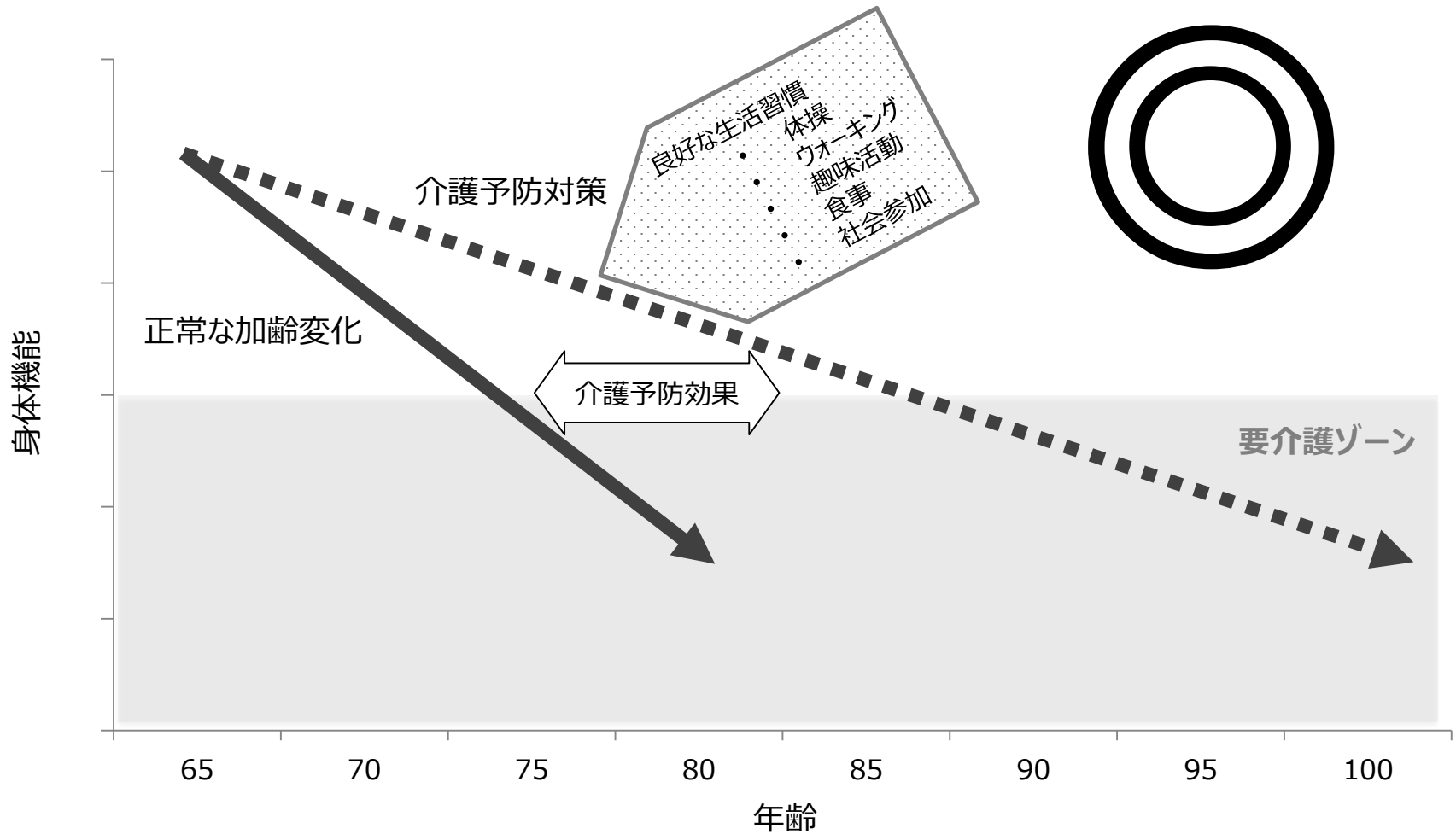
平均寿命と健康寿命 (2019)



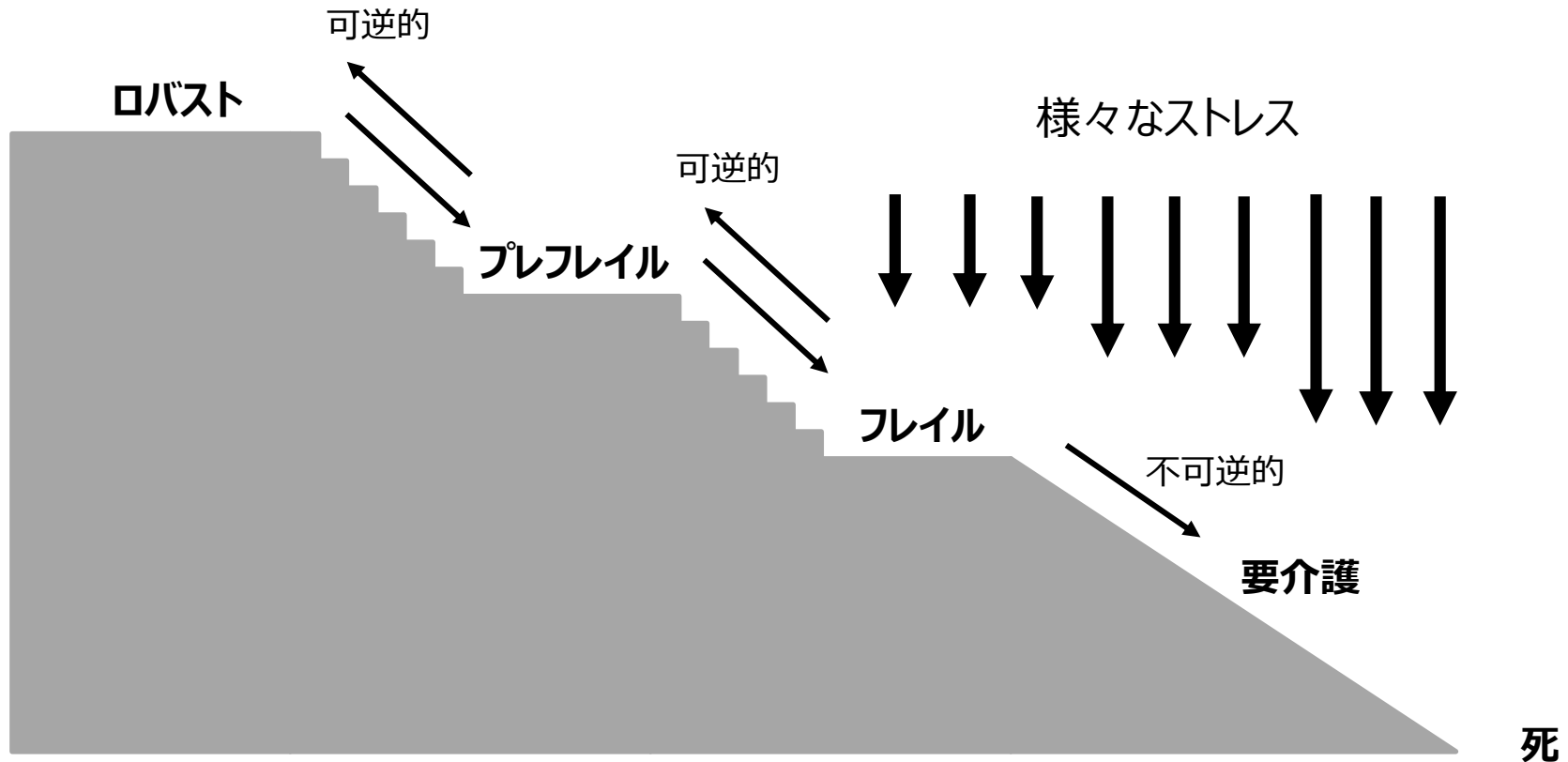
身体機能と介護予防のイメージ



身体機能と介護予防のイメージ



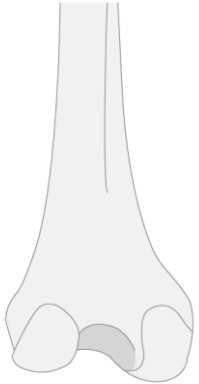
フレイルのイメージ



フレイルの要素

身体的フレイル

骨



骨粗鬆症

軟骨・関節



変形性関節症

筋肉

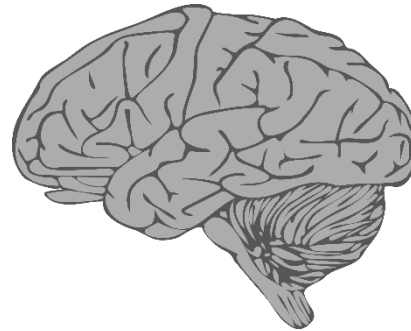


サルコペニア

ロコモティブシンドローム (ロコモ)

心理・精神的フレイル

脳



認知機能低下・うつ

社会的フレイル

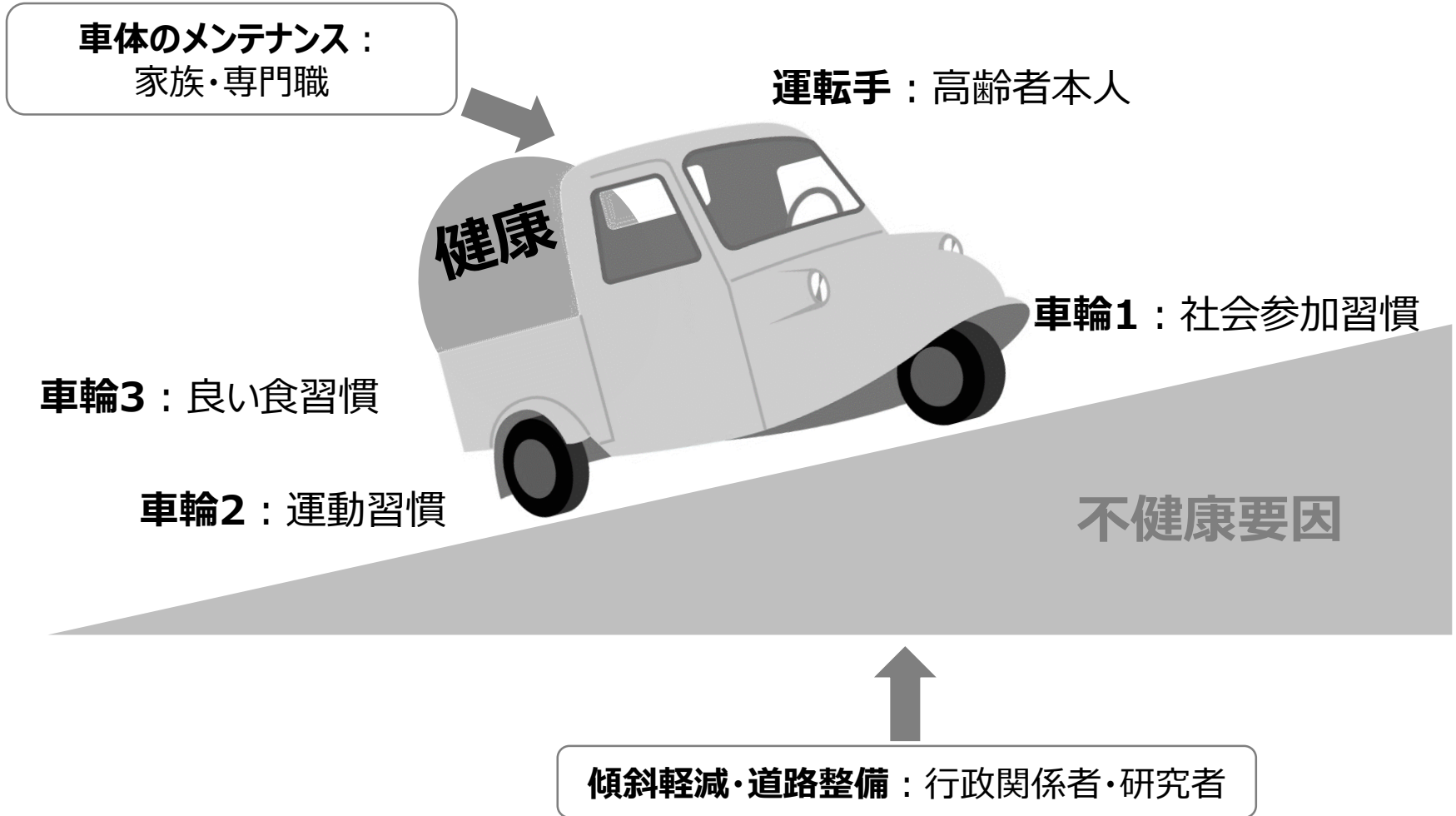
社会



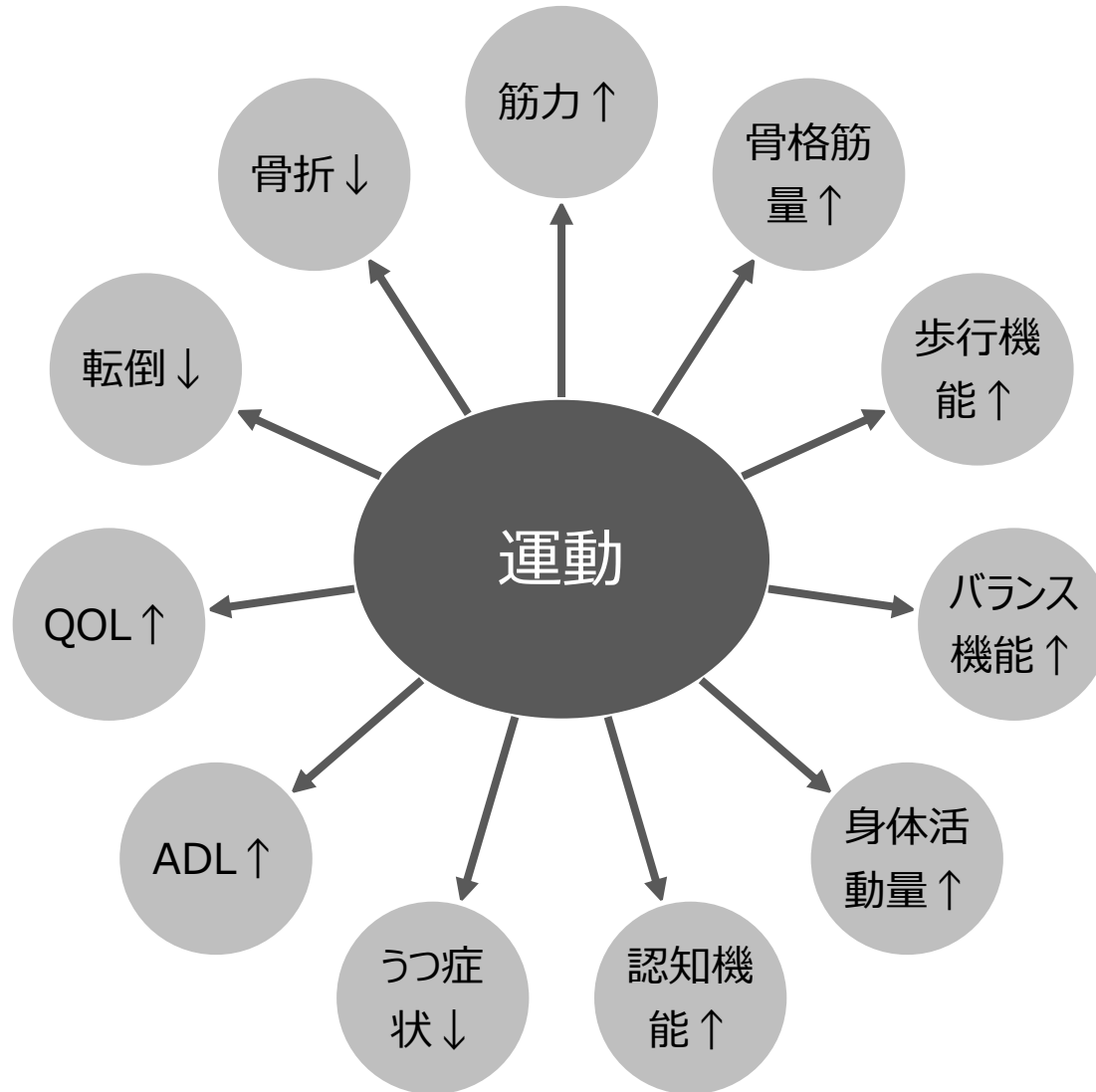
閉じこもり

フレイル

フレイル対策：オート3輪



高齢者に対する運動の効果




介護予防事業：ハイリスク介入



専門職：運動指導士

参加者：ハイリスク高齢者



通いの場（運動）

DVD



専門職：運動指導士



参加者：高齢者

Web版集いのひろば

介護予防、フレイル対策の研究者・専門家が作成した動画を配信します。また、皆様のご質問にお答えします（答えられない質問もあります）。

可能であれば、歩数計や携帯電話などで、日々の活動状況が分かるようにしておいてください（必須ではありません）。

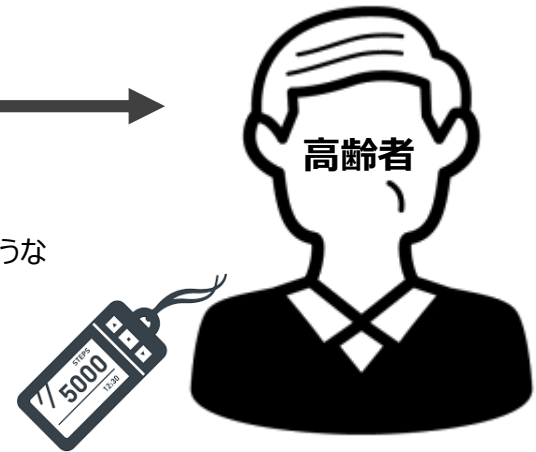


研究者



1回／週のメール送信
参加者全員に同じ内容を送信します。
質問への回答、近況報告は全ての参加者が閲覧できるような形で送信します。

- 簡単な挨拶文
- YouTube動画のリンク
- アンケートフォームのリンク
- 前回の質問への回答（抜粋）
- 前回の対象者の近況報告のレポート（抜粋）



高齢者

5-10分程度／回の動画
テーマの例

- フレイルとは
- ウォーキングの方法



アンケート入力
（必須ではありません）

- 動画の感想
- 動画に関する質問
- 介護予防に関する質問
- コメント
- 近況報告



2021年1-3月：試験実施
2021年5月～：本格実施



ご清聴ありがとうございました。

山田 実 RPT PhD

筑波大学人間系 (筑波大学大学院 人間総合科学学術院 リハビリテーション科学 学位プログラム)

E-mail: m-yamada@human.tsukuba.ac.jp

HP: <https://www.yamada-lab.tokyo/>

Twitter: https://twitter.com/Tsukuba_Tokyo

Instagram: https://www.instagram.com/tsukuba_tokyo/?hl=ja



@Tsukuba_Tokyo



tsukuba_tokyo