

高齢者通いの場 I C T活用推進モデル事業委託業務（中間報告）

2021 年 12 月

高齢者通いの場 I C T活用推進モデル事業委託業務受託コンソーシアム

凸版印刷株式会社東日本事業本部北海道事業部（代表企業）

株式会社北海道二十一世紀総合研究所

株式会社 NTT ドコモ北海道支社

東日本電信電話株式会社 NTT 東日本-北海道

1. 目的

新型コロナウイルス感染症の影響により、「通いの場」で介護予防を目的に活動をしていた高齢者がその利用を控えるなど、在宅で過ごす時間が長くなることにより運動や会話の機会が減少し、体力や認知機能の低下が懸念されています。

このことから、「通いの場」の利用を控えている高齢者等を対象に、ICTを活用した健康確認や運動、交流の機会を設け、従来の「通いの場」でつながっていたコミュニティの維持と孤立を防ぐ、感染症や冬季等の自然条件に左右されない多様な支援モデルを構築する事業を実施しています。

なお、事業の成果と活用方法については、市町村等に周知し、道内でのICTを活用した支援モデルの普及展開を図ります。

2. 事業受託者

高齢者通いの場 ICT活用推進モデル事業委託業務受託コンソーシアム

構成員①凸版印刷株式会社（東日本事業本部北海道事業部）（代表企業）

構成員②株式会社北海道二十一世紀総合研究所

構成員③株式会社NTTドコモ（北海道支社）

構成員④東日本電信電話株式会社（NTT 東日本-北海道）

3. 事業概要

- ・ 道内5自治体の高齢者（176名）にタブレットを配布し、自宅にしながら、生活機能の維持や向上に寄与する様々なコンテンツを利用できる環境を整備。
- ・ 各自治体の通いの場のニーズに対応し、それぞれ月2回の通いの場を企画・運営。従来の通いの場では提供していなかった新たなコンテンツを民間ならではの視点で提案。
- ・ 対面参加+自宅からのオンライン参加、完全オンライン参加など、高齢者のITリテラシーやコンテンツ内容に応じた多様な運営形態を検討。
- ・ 高齢者のタブレット利用を促進するため、高齢者が使いやすい専用のインターフェースを開発。（株）北都システム（札幌市）と連携
- ・ 各自治体の通いの場運営者と連携し、タブレット利用に慣れていない高齢者のサポート体制を構築。（株）3eee（札幌市）と連携
- ・ 本事業参加者の生活機能の把握、本事業参加の効果を評価するため、事業開始前後に生活機能測定会を実施。（株）share（札幌市）と連携。また、（株）shareにより自治体毎に月2回のオンラインによるグループレッスン、個別カウンセリング・運動指導（対象者月1回）を実施。

高齢者が使いやすいインターフェースの概要



4. 実施対象自治体（50音順）

池田町、喜茂別町、猿払村、千歳市、名寄市

5. 事業実施期間

2021年10月～2022年2月（5か月間）

6. 事業の実施状況（中間報告）

(1) タブレットの使い方に関する説明会

各自治体において高齢者を対象に、タブレットの使い方に関する説明会を開催しました。

開催時間は、1クール1～2時間程度で、タブレットに搭載されているコンテンツをすべて説明することは難しいため、通いの場や高齢者同士のおしゃべりで利用頻度が高いことが想定されるオンラインツール（Zoom）や、高齢者のニーズが高いオンラインカラオケ、脳トレゲーム等を中心に説明しました。

タブレットそのものを使ったことがない高齢者が多くを占め、本説明会だけでは高齢者のタブレット利用を促進することは難しく、タブレット利用に不安のある高齢者は、月2回の通いの場等にタブレットを持参いただき、通いの場関係者（自治体や社協の方等）が随時フォローいただきながら、対応しています。

(2) 生活機能評価のための測定会

本事業実施を通じた高齢者の生活機能に関する評価を行うためのデータ収集を目的に開催しました。

(株)share に所属する理学療法士等に協力いただき、体力測定をサポートと、オンラインによる個別のカウンセリング等の日程調整もその場で実施しました。

運動機能や栄養状態、認知機能、生活の状況などを把握するため、体力測定や様々なアセスメントツールを活用し実施したため、当日の運営において現地の通いの場関係者の負担が大きくなるなど、課題もありました。

事業終了月の2月に再度実施し、今回の事業参加を通じた高齢者の生活機能の維持・向上効果を分析する予定です。

高齢者の生活機能に関する評価方法

評価ツール等	内容	実施方法
基本チェックリスト（アンケート形式）	65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするためのもの。生活機能の低下のおそれがある高齢者を早期に把握し、介護予防・日常生活支援総合事業へつなげることで状態悪化を防ぐためのツール（質問数25） 【大項目】社会参加／運動／栄養／口腔／閉じこもり／認知機能／うつ	・高齢者に配布しその場で記載・提出を依頼（運営スタッフがフォロー）
運動機能評価	握力、TUGテスト、5m歩行、開眼片足立ち、30秒椅子立ち上がりテスト	・(株)SHAREの2名が担当
E-SAS（アンケート形式）（日本理学療法士協会監修）	「運動器の機能向上」の効果を、筋力やバランスといった運動機能のみによって評価するのではなく、参加者（高齢者）が活動的な地域生活の営みを獲得できたか、という視点から評価することをねらったアセスメントセット 【大項目】生活の広がり（LSA）、こぼさない日巻、入浴動作、歩く力（TUG）、休まず歩ける距離、人とのつながり	・高齢者に配布しその場で記載・提出を依頼（運営スタッフがフォロー）
栄養状態の評価（アンケート形式）	簡易栄養状態評価表（MNA：Mini Nutritional Assessment）	・高齢者に配布しその場で記載・提出を依頼（上記、ふくらはぎの測定はshareが担当）
認知機能評価（webでのテスト）	WEB版のう-know（認知機能検査） 【大項目】脳の反応速度チェック、注意力チェック、視覚学習チェック、記憶チェック	・専用タブレットから高齢者が回答（15分程度） ・専属スタッフが対応

(3) 月2回の通いの場の企画・運営

①池田町

【実施内容】

池田町は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、対面での通いの場の開催が困難となったことを踏まえ、オンラインツール（Zoom）を活用した通いの場の運営を独自に進めていました。また、これまでに「ふまねっと」や「脳トレ（KUMON）」など、通いの場で多様なコンテンツしていました。

今回の事業では、「ふまねっと」「脳トレ」といったこれまで対面で開催しており、介護予防効果が高いと評価していたコンテンツをいかにオンラインで提供できるかを実証することをコンセプトとし、2つの通いの場で企画・運営することとしました。

日時	実施コンテンツ
10月18日（月）	ふまねっと
10月26日（火）	測定会
11月15日（月）	バーチャル旅行
11月30日（火）	KUMON
12月13日（月）	eスポーツ体験
12月20日（月）	ふまねっと
1月17日（月）	ごぼう先生
1月25日（火）	ふまねっと
2月15日（火）	KUMON
2月28日（月）	測定会

【おもな成果】

- ・今まで対面で実施してきた「ふまねっと」や「脳トレ (KUMON)」のオンラインでの実施可能性や課題を確認することができ、対面開催だけではなく、ハイブリッド、完全オンラインなど、今後の開催方法のバリエーションが拡大しました。
- ・「ふまねっと」や「KUMON」の実施主体では、一般向けに Zoom による生放送や YouTube による配信を行っておりますが、本事業を契機に、これらを高齢者が自宅から参加できるようになり、通いの場の日以外の活動機会が増えました。
- ・通いの場のスケジュールなどを周知するため、Google カレンダーを取り入れ、高齢者による活用が進みました。
- ・e スポーツ体験は、この事業の中でも、注目すべき取組となりましたが、高齢者がなじみやすい「太鼓の達人」と「ドライブゲーム」を体験し、プレイヤーばかりではなく、後ろで見ている人々も、鳴り物などを準備して、全員がプレイヤーを応援する形で、会場の一体感、参加意識を高めました。その結果、ほとんどの参加者が、はじめてゲーム機による e スポーツを体験するにも関わらず、非常に積極的で、楽しく、笑顔にあふれる時間を過ごすことに成功しました。



② 喜茂別町

【実施内容】

喜茂別町の通いの場では、これまで、運動機能強化に基づくコンテンツを中心に実施していましたが、フレイル予防に必要な「栄養」、「口腔機能」に関するコンテンツ提供が課題となっていました。

また、通いの場参加者が固定化しており、これまで通いの場に参加したことのない高齢者が参加したくなる「新しいコンテンツ」提供が課題となっていました。

このため、今回の事業では、「フレイル予防への貢献」「新規参加者の確保」を意識したコンテンツ提供をコンセプトとし、4つの通いの場で企画・運営することとしました。

日時	実施コンテンツ
10月5日（火）&10月7日（木）	測定会
10月10日（火）	トドックネットショッピング体験
11月12日（金）&11月15日（月）	オンライン料理教室
11月25日（木）&11月30日（火）	バーチャル旅行
12月8日（水）	口腔講座
12月28日（火）	ホクノー健康ステーション通いの場体験（折り紙教室）
1月11日（火）	eスポーツ体験
1月25日（火）&1月27日（木）	オンライン栄養講座
2月15日（火）	オンライン料理教室
2月22日（火）	測定会

【おもな成果】

- ・ オンラインにより自宅からでも気軽に参加できるため、移動手段の確保が課題の高齢者の活動機会の拡大に繋がりました。また、通いの場に参加していない高齢者が、参加するきっかけになったケース、連絡が途切れていた知人と再会ができたケースもありました。
- ・ 普段なかなか接点のない理学療法士や管理栄養士によるオンラインの運動指導や料理教室などの開催を通じて、ICT（オンライン）を活用した外部専門職との連携可能性を確認することができました。
- ・ 一部の高齢者は LINE の使い方を学び、遠方にいる家族や友達との連絡が容易にできる手段を得ることができました。



③ 猿払村

【実施内容】

猿払村には、地域包括支援センター（通いの場運営者）に理学療法士が常駐し、これまで、運動機能強化に基づくコンテンツを中心に実施していました。

同コンテンツは、対象者の生活機能の状態などに応じて、提供していましたが、各グループ間の高齢者が一緒に参加し、交流するコンテンツが提供できていませんでした。

また、冬季においては大雪のため、通いの場の開催回数が減ることが多く、冬季間の高齢者の生活機能維持が課題となっていました。

このため、今回の事業では、「複数の通いの場の高齢者が参加できるコンテンツ提供」「対面での開催が困難な場合の完全オンラインの通いの場運営」を意識したコンテンツ提供をコンセプトとし、4つの通いの場で企画・運営することとしました。

日時	実施コンテンツ
10月6日～8日（水～金）	測定会
10月25日（月）	ホクノー通いの場体験健康講座
11月8日（月）	バーチャル旅行
11月24日（水）、11月29日（月）	ふるさとの街漫遊記
12月13日（月）	HBCのスタジオの生中継
12月27日（月）	オンラインアート講座
1月17日（月）	オンラインアート講座
1月31日（月）	バーチャル旅行
2月14日（月）	オンライン栄養講座
2月21日（月）、2月25日（金）	測定会

【おもな成果】

- ・参加者の多くは、村外を出る機会がほとんどなく、バーチャル旅行や Google マップ操作方法の体験は、村外の地域を疑似的に楽しむきっかけとなることを確認しました。
- ・参加者の一部は、YouTube 動画などのコンテンツを積極的に利用するなど、都市部に比べて娯楽が少ない地域の高齢者が、日常生活をより楽しむ機会が増えることを確認しました。
- ・複数の通いの場の高齢者が参加できる活動の開催を通して、新しい仲間とのコミュニケーションのきっかけとなりました。
- ・「ふるさとの街漫遊記」という形で、「地図であそぼう」アプリを活用し、さらに、そこに北海道在住の外国人留学生との交流という企画を融合させ、外国人との双方向でのやり取り、さらに、互いの街の位置や有名な観光名所や名産品などを地図アプリから

画像などで相互に紹介、交流を盛り上げました。最後にはサプライズとして、留学生が楽器を演奏し日本で覚えた歌を披露したり、オペラの歌を披露したりして高齢者から拍手喝采を受けました。



④ 千歳市

【実施内容】

千歳市は、新型コロナウイルス感染拡大による影響により、通いの場の活動が中止したことで、参加者同士の交流機会や、介護予防センター職員が高齢者の心身の状態を把握する機会が減少しました。

また、同市には、通いの場の運営団体が123団体ありますが、通いの場同士の交流が乏しく、通いの場の活動内容や参加者の固定化が課題となっていました。

このため、今回の事業では、「複数の通いの場の高齢者が同時に参加できる内容」、「バリエーションのある内容」を意識したコンテンツ提供をコンセプトとし、4つの通いの場で企画・運営することとしました。

日時	実施コンテンツ
10月18日（月）、10月22日（金）	測定会
10月29日（金）、11月26日（金）	タブレットの使い方講座
11月5日（金）	バーチャル旅行
11月26日（金）	オンライングループレッスン
12月3日（金）、12月20日（月）	ホクノー健康ステーション通いの場体験
12月24日（金）	クリスマス特別企画
1月7日（金）	千歳市内部3か所のオンライン交流会
1月21日（金）	外国人とのオンライン交流会
2月4日（金）	eスポーツ体験
2月25日（金）	測定会

【おもな成果】

- ・バーチャル旅行では、実際の浅草寺での線香の煙、おみくじやおみやげ（雷おこし＝会場で実際に試食）、お賽銭で願掛けなど、バーチャルであっても実際に現場に行っている臨場感の中で、ガイドとの交流も盛り上がりました。そのバーチャル旅行の参加をきっかけに、独自で類似の取組を企画・実施する通いの場が生まれました。
- ・自分が所属している通いの場以外の活動を経験してもらい、情報を共有したことで、通いの場の活動内容の固定化問題が解決する契機となりました。
- ・LINEの使い方を習得し、対面で集まらなくても、高齢者同士で気軽にコミュニケーション手段を確保ができました。
- ・3つの町内会のうち、稲穂と大和1丁目の測定会では、サプライズゲストとして、リレハンメル五輪金メダリストの阿部雅司さんがゲストで登場し、アンケートや測定の待ち時間に、本物の金メダルをかけて記念撮影をしたりと充実した時間となりました。



⑤ 名寄市

【実施内容】

名寄市の通いの場活動については、コロナ禍で感染対策を施さなければならないため、活動内容や参加人数、回数、時間に制限が必要となっていました。

また冬季間においては、除雪や暖房等の経費や労力が非常に負担になっていました。

名寄市は、新たな通いの場の取組として、スポーツまちづくり団体であるNスポーツコミッションが構築した、Nスポ健康ステーションがあり独自の形での通いの場づくりに取り組んでいます。

今回の事業では、新たな形の通いの場と町内会単位の通いの場の2つを本事業の対象通いの場と設定し、企画・運営することとしました。

日時	実施コンテンツ
10月17日（金）	測定会
10月22日（水）	ホクノー体験
11月3日（水）	バーチャル旅行
11月17日（水）	オンラインカラオケ
12月1日（水）	口腔講座
12月15日（水）	ホクノー体験
1月12日（水）	ホクノー健康ステーション通いの場体験（お薬に関する講座）
1月26日（水）	オンラインアート講座
2月9日（水）	測定会
2月23日（水）	オンライン栄養講座

【おもな成果】

- ・札幌の通いの場と繋ぎ、オンラインでの運動講座を実施、多数の方に参加いただけたことと、他の通いの場との交流を行うことが出来ました。
- ・オンラインカラオケでは、通いの場を音楽で繋ぎ、コロナ禍での声を出さない音楽プログラムを実施できることを確認しました。
- ・名寄独自の運動プログラムを企画し、複数の通いの場で配信できることが確認されました。



(4) 今後の課題

- ・冬季間、特に大雪の日は対面による通いの場に参加が困難となるため、自宅からのタブレット利用の促進が重要となります。また、通いの場以外の日においてもタブレットの様々なコンテンツを利用いただき、活動量が落ちる冬場の健康維持にいかにつなげていくかが課題です。
- ・通いの場関係者による協力もあり、少しずつタブレットの利用に慣れてきた高齢者は増えてきていますが、事務局によるタブレットの使い方講座の開催や、電話相談対応などにより、高齢者のタブレット利用を促進します。
- ・今後は、引き続き、月2回程度の通いの場の企画運営を推進するとともに次年度以降の地方自治体等による事業化に向けて、高齢者の利用満足度や生活機能評価の結果などを踏まえて、費用対効果の高いサービス提供モデルを構築します。