

SNS を活用した中高年世代に対する運動指導方法の効果確認および運動行動習慣化に関する研究事業 (神奈川県「神奈川 ME-BYO リビングラボ」実証事業予定)

有限会社ビーアウェイク(本社：神奈川県茅ヶ崎市、URL：<http://beawake.co.jp/>)は、県内の高齢者施設等にご協力をいただき、運動イベントにおける運動指導方法の強化・分析ために SNS 活用の取り組み効果についての研究を、神奈川県の「神奈川 ME-BYO リビングラボ」の実証事業として行います。



運動イベント風景

■ 実証概要：

ミドルおよびシニア（高齢者）層にとって、日常生活の中で行う運動（ストレッチや歩行運動）は、最も容易な健康維持活動であり、様々な健康サービスやイベント事業、運動教室等で習慣化に取り組んでいる。

そこで、本実証では、対面機会が少ない環境下においても一定の運動習慣化に効果のあるサービス方法として、SNS を活用することの効果について準備的研究を行うものです。通常、運動イベントでの指導は、一定の期間（例えば、1 か月間 2 回等）、トレーナーが 1～2 時間程度の対面指導を行っていますが、次の対面指導までに 2 週間程度の間隔があり、参加者の運動意識改善と習慣化については、日常の継続的なアプローチ（運動の働きかけ）が必要と予想しています。

今回は、運動イベントの場で対面指導のみを行う参加者グループと対面運動指導に加え SNS 動画配信（運動指導動画）を行う参加者グループを作り、両グループを比較する事で SNS 活用の運動習慣の意識・行動変容と運動機能の効果について、基礎データ収集を目指すものです。

■ 実証テーマ：SNS を活用した中高年世代に対する運動指導方法の効果確認および 運動行動習慣化に関する研究事業

■ 実証日程：2022 年 6 月～7 月（予定）

■ 実証場所：県内のケアプラザや包括支援センター（神奈川県横浜市・相模原市・藤沢市）

■ 実証対象：50 才以上 85 才以下の健康な方 約 60 名（予定）

■ 実証条件：スマートフォンをお持ちで LINE アプリを利用されている方

■実証内容：

参加者の方々に活動頂く期間(介入期間)は6週間(42日間)で、各対象施設内で、2つのグループ(対面運動指導グループ、SNS併用グループ)に分かれて頂きます。グループ分けは、実証希望者の受付の順に、対面運動指導グループ、SNS併用グループを交互に割り当てさせていただきます。全参加者は、4回の運動イベント(初回、2週目、4週目、6週目)に参加し、トレーナの運動指導を受けます。運動イベントが無い日は、参加者が個々のペースで、ご自宅で自主的に運動を行っていただきます。なお、SNS併用グループの参加者の方には、週2回、スマホ(LINEアプリ)に運動動画が配信されます。

- ・全参加者には、運動記録シートをイベント初日にお渡し、自宅にて運動を実施した際は、シートの該当欄にチェックを入れて、日常の運動記録を取って頂きます。
- ・イベント初日(実証開始時)は、身体測定(身長・体重・腹囲・運動機能・歩行機能)※と開始時アンケートを記入頂きます。
- ・開始時と2週目、4週目の運動指導は、教室内でトレーナが対面で実施致します。また、SNS併用グループの方には、該当者のスマホにSNS(LINE)により簡単な運動動画の配信(週2回)を行います。
- ・イベント最終日(実証終了時)には、身体測定(体重・腹囲・運動機能・歩行機能)と終了時アンケートを記入頂きます。また、日常の運動実施記録(運動記録シート)の提出をお願いする。

※運動機能：介護予防マニュアル(厚生労働省)記載項目より、

TUG/5m歩行/開眼片足立ち/2Step/立ち座りの測定

※歩行機能：早稲田EHA社製AYUMIEYE測定器を利用(機器をベルトに着けて6m歩行頂きます。)

<各グループの設定条件>

●対面運動指導グループ：運動イベントのみご参加

運動イベントでの運動指導(初回、2週目、4週目、6週目) + 身体計測(初回・6週目)
+ アンケート(初回・6週目)、日常の運動記録

●SNS併用グループ：運動イベント + 動画配信

運動イベントでの運動指導(初回、2週目、4週目、6週目) + 身体計測(初回・6週目)
+ アンケート(初回・6週目)、日常の運動記録

※：弊社トレーニング動画案内をLINEより配信します。(週2回)

■神奈川 ME-BYO リビングラボ

神奈川県では、県民が安心して未病改善に取り組むとともに、未病産業の持続的発展を促すため、県が県内市町村やCHO構想(健康経営)を実践する企業等と連携して、県民参加の実証フィールドを創出し、未病関連商品・サービスの検証・評価を行う事業に取り組んでいます。

■企業情報

社名 : 有限会社 ビーアウェイク (be awake company limited)

URL : <http://beawake.co.jp/>

代表者名 : 代表取締役 CEO 久野秀隆 (Hidetaka Hisano)

事業内容 : 高齢者向け運動指導等

■本件記事に関するお問い合わせ先

企業名 : 有限会社 ビーアウェイク

E-mail : info@beawake.co.jp