



大阪科学・大学記者クラブ 御中

(同時提供先：文部科学記者会、科学記者会)

2024年6月4日

大阪公立大学

－高齢者の持続的な身体活動をサポート－ ICT を活用した双方向型健康教育プログラムの効果を検証

<ポイント>

- ◇健康教育プログラムへの Zoom の活用で、同時双方向型のコミュニケーションを実現。
- ◇健康教育プログラムへの参加・継続率は良好、テキスト配布型のプログラムと比べて身体活動維持への効果も期待。

<概要>

健康づくりへの ICT 活用は、アクセス促進や参加・継続率の向上など、さまざまな効果が期待されます。しかし、健康教育プログラム実施者側からの一方通行の情報提供になりやすく、コミュニケーションも少ないことから、高齢者向け健康教育プログラムへの ICT 活用はあまり進んでいません。

大阪公立大学大学院リハビリテーション学研究科の上村 一貴准教授らの研究グループは、プログラムへのアクセスのしやすさと、対人交流による受け入れやすさを両立するため、Zoom を用いたアクティブラーニング形式の同時双方向型健康教育プログラムを提案(図1)。29名の参加者を2群に分け、本プログラムを12週間(週1回90分)受講した後の効果を、テキスト配布型プログラム(対照群)と比較しました。その結果、本プログラムの受講者は、参加・継続率が良好であること、また対照群と比べて受講終了後の身体活動維持への効果も十分に期待できることが分かりました。今後は、プログラムの実施規模を拡大してさらなる検証を進めることで、誰でも、どこからでも簡単に参加可能な高齢者向け健康プログラムの普及を目指します。

本研究成果は、2024年6月3日に、国際学術誌「Journal of Aging and Physical Activity」のオンライン速報版に掲載されました。



図1 Web 会議によるアクティブラーニング形式の同時双方向型健康教育プログラムの流れ

人とのつながり・交流は、健康行動の変容・継続をサポートするうえで不可欠な要素と考えています。本研究では、ヘルスケア領域での大きなトレンドである ICT の活用により、場所や距離に左右されない、持続可能性に配慮した新しい健康教育プログラムを提案します。



上村 一貴准教授

<研究の背景>

ヘルスケアサービスへのICT（情報通信技術）の活用は、サービスへのアクセス向上や参加・継続率向上など、多くのメリットが期待できます。しかし、高齢者にとっては、人との直接的な関わりが少なくなることが、ICT利用の障壁になりうることも指摘されています。

本研究グループはこれまで、主体的な学びと他者との協働を促進するアクティブラーニングを高齢者の健康教育に応用することで、介入後も身体活動・機能向上が持続する行動変容効果が得られることを報告してきました。本研究では、Web会議システムを用いたアクティブラーニング型健康教育が、アクセスしやすさと、対人交流による受け入れやすさ・意欲向上へ良い影響を与えると期待し、調査を行いました。

<研究の内容>

本研究ではパイロット試験により、介入の実行可能性と身体活動への持続効果を検証しました。試験には、パソコンを所有し、Eメールが利用可能な地域に在住している高齢者29名が参加し、介入群と対照群へランダムに振り分けられました。介入群には、Zoomを利用して週1回90分、12週間のアクティブラーニング型健康教育介入を、対照群にはメールでの資料配信のみを行い、その効果を検証しました。分析の結果、介入群におけるプログラムへの参加・継続率は良好であり、対照群と比べて介入終了から24週後の身体活動維持にも中等度の効果が確認されました（図2）。

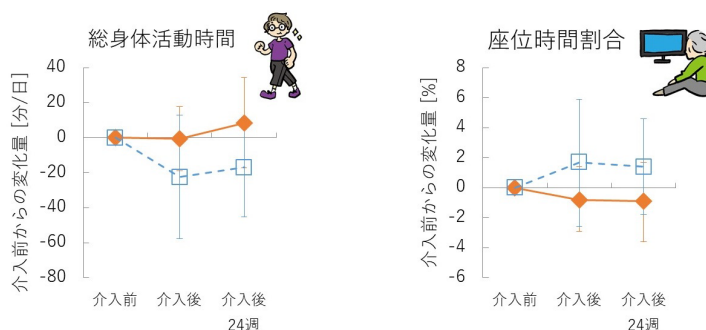


図2 介入前後の総身体活動時間、座位時間割合の比較

<期待される効果・今後の展開>

ICTとアクティブラーニングの融合により、距離や場所の制約なく、他者との協働による健康づくりを実践することが可能になります。ポストコロナ社会においてデジタル化がさらに進む中で、本プログラムは特に重要な意義を持つと考えられます。今後、規模を拡大した効果検証が望まれます。

<資金情報>

本研究の一部は、科学研究費助成事業基盤研究（C）（JP21K11576）からの支援を受けて行われました。

<掲載誌情報>

【発表雑誌】 Journal of Aging and Physical Activity

【論文名】 Active Learning through Video Conferencing to Maintain Physical Activity among Older Adults: A Pilot Randomized Controlled Trial

【著者】 Kazuki Uemura, Tsukasa Kamitani, Atsuya Watanabe, Hiroshi Okamoto, Kenshi Saho, Minoru Yamada

【掲載URL】 <https://doi.org/10.1123/japa.2023-0180>

【研究内容に関する問い合わせ先】

大阪公立大学大学院リハビリテーション学研究科
准教授 上村 一貴（うえむら かずき）

TEL : 072-950-2111

E-mail : kuemura@omu.ac.jp

【報道に関する問い合わせ先】

大阪公立大学 広報課

担当：竹内

TEL : 06-6605-3411

E-mail : koho-list@ml.omu.ac.jp