

令和7年3月28日
久喜市役所

全国でも例を見ない取り組み
**デジタルで老後も自分らしく
デジタルスポーツマシンを活用したフレイル予防プログラムを構築**
1月から39名に実証実験し、一定の効果を確認

市は、エアデジタル株式会社および株式会社安藤・間と連携し、デジタルスポーツマシンを活用したフレイル予防プログラムの実証実験を行い、寝たきり防止や認知症の予防につながる効果が見られました。

実証実験は、令和7年1月から3月にかけて、68歳から86歳の高齢者計39名を対象に、行われたものです。

今回の実験は、令和6年に合同会社エルダリゾートと連携して、要介護者向けの実証実験を行ったものと同様の取組で、要介護者向けの実験では、移動を車いすに頼っていた方が、ある程度の距離であれば自力歩行が可能になるなどの効果を得ていましたが、今回は要介護者に非該当の方について実施し、一定の効果を確認できたものです。

【実証実験の内容について】

- ・対象者：68 歳から86 歳の男女で要介護非該当者39名
- ・実証実験実施場所：スポーツ60&スマート(アリオ鷲宮内)
- ・実験内容：1時間程度のプログラムを毎週1回、全6回コースで実施。初回と最終回に、身体テストや認知症簡易チェックを行い、比較検証。詳細は別紙参照。
- ・効果：上下肢の筋力・バランス機能の向上および歩幅の増加に影響するとともに、認知機能の基盤である注意機能の向上が見られた。また、運動に対する意欲の向上も見られた。

【参考資料】

添付資料の通り

【本件の問い合わせ先】

スポーツ振興課
TEL 0480-22-1111(内線 2271)
メール sportsshinko@city.kuki.lg.jp