世田谷発OMO型予防プログラムの取り組みを全国へ

リハトレスタジオ世田谷　白石哲也

【はじめに】

当スタジオでは、2023年に世田谷区から支援を受け、オンラインとオフラインを融合させたOMO（Online Merges with Offline）型ロコモ・フレイル・サルコペニア予防プログラムの取り組みを行っている。

当院の活動は主に①健康予防講座②グループレッスン③オンラインサロンの3つに大別されており、オフラインだけでなくオンラインも積極的に活用している。以下に取り組みを紹介する。

【取り組み紹介】

「①健康予防講座」

地域包括ケアセンターや世田谷区社会福祉協議会、世田谷区社会福祉事業団、一般財団法人世田谷トラストまちづくり等と連携しながら月に5回世田谷区内で開催している。理学療法士・管理栄養士・言語聴覚士・鍼灸師等が講師となり、参加者のロコモ度チェック、運動や栄養・口腔など包括的な健康予防の啓発普及を行なっている。

「②グループレッスン」

オンラインビデオ通話ツール「Zoom Meetings」を使い、40-50分程度の予防体操を月に6回開催しており、延べ80回開催。実施プログラムはロコトレの他、音楽に合わせながら太極拳・エアロビクス・ボクササイズなど楽しみながら全身運動が出来るよう進めてている。また、「Zoom Meetings」に不慣れな参加者も多いことから、併せて「ZOOM使い方講座」なども世田谷区内で不定期に開催している。

「③オンラインサロン」

2024年1月からDMMオンラインサロンプラットフォームを活用して「フレイル予防サロン”プロエル”」を運用開始した。理学療法士・管理栄養士・言語聴覚士・鍼灸師等が講師となり「運動・栄養・つながり」を目的とした予防プログラムである。このサロンではフレイル・ロコモ・サルコペニアに関して学習できる”学び配信”、ライブ配信形式で実際に運動を行う”運動配信”を週に2回実施している。また、オンライン上という限られた環境下の中ではあるものの、ロコモ25や簡易栄養状態評価表スクリーニングを参加者に対し月に1回評価し、測定結果をフィードバックしている。

【結語】

今回、オンラインとオフラインを融合させた予防プログラムの取り組みを紹介した。オンラインを活用したロコモ予防の取り組みが浸透することで、様々な事情で通院が困難となっている方にとって選択肢の一つになることを目標としている。

　一方でオンラインで出来ることも限定的であるため、オフラインでのロコモ予防を世田谷区だけでなく、様々な地域の行政・住民と連携し、シニア世代の健康維持に寄与できるよう今後も取り組んでいく。