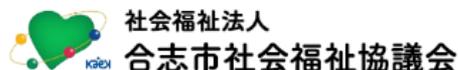


# フレイル予防とEスポーツによる認知症予防

- 新型コロナウイルス感染症の影響で高齢者が外出を控えることで高齢者サロンの利用者が減少していることから、合志市社会福祉協議会と連携し、高齢者を対象としたフレイル予防及びeスポーツによる認知症予防を行う。
- フレイルの予防と改善を目的とした、家の中でも気軽に行える簡単な運動プログラムとして「いきいき百歳体操」を実施。
- eスポーツによる認知症予防教室を実施し、プログラム前後にテストを行うことで効果を実証し、コロナ禍で停滞しているサロンの活性化を図る。



【対象者】市内高齢者サロン等の参加者

【参加人数】20名×2ヶ所=40名程度

【会場】モデル地区として2箇所程度を公募

【期間】8月～11月（週1回、計16回）予定

【定員】1会場20名程度

【効果検証】イベント参加の前後にアンケート調査を行う。  
また、認知機能の確認に用いられる「ストループテスト」  
や体カテスト（Timed Up&Go等）を行う。

コロナ禍での自粛によるフレイル対策として、eスポーツをキーとした世代間交流を通じた高齢者サロン活性化と持続化を目指します。