

令和 5 年度東大阪市地域研究助成金事業
研究成果の今後の活用について

研究テーマ	e スポーツによる高齢者の健康状態改善効果の検証
担当部署	福祉部高齢介護室高齢介護課

研究概要	<p>高齢者の健康状態の低下(フレイル化)は健康寿命に影響を与える。中でも、身体動作能力については日常的な運動や思考の機会を増やすことでフレイル化の進行を抑える可能性が見込まれる。</p> <p>本研究では、東大阪市の角田総合老人センターで取り入れている e スポーツがフレイル化予防のきっかけ作りにつながることを示すために、身体の状態や能力を示す指標を用いて e スポーツによるフレイル化の進行抑制効果を検証する。2023 年 9 月中旬～ 11 月中旬に隔週で全 6 回の e スポーツ教室を開催し、高齢者の参加者を対象に実施した。</p>
研究成果	<p>本研究の結果、e スポーツも日常の運動と同様に、継続的な経験によって能力を維持するものであり、隔週 1 回、2 時間程度の体験のみでは高齢者の未病予防につながる認知能力の増進は困難であるという結果が示された。</p> <p>ただし、「新しい体験」「前向きな気持ちになれる」といったメンタル面での効果はあると考えられる。</p>
今後の活用	<p>高齢者の社会活動への参加は介護予防において重要と考えられている。今回の研究で得られたポジティブな感想から e スポーツが老人センターへ通うきっかけとして有効であると考えられる。</p> <p>角田総合老人センターでは e スポーツ教室のほか、常設の e スポーツ広場や e スポーツ同好会といった活動の場を設けている。教室終了後の参加者に対して広場の利用や同好会への参加を促すなど、継続的に e スポーツの経験を積めるよう環境づくりきっかけづくりを続けたい。</p>