

# ゲーム機を使用した健康寿命の延伸

## 一心が動けば体が動く、遊びのチカラ

○高橋みゆき 高杉紳一郎

[目的]高齢者の運動機能維持の為にロボット機能をもつゲーム機に着目、ゲーム特有の「楽しさ」により醸成される継続性を活用し「元気になる為に運動をする(手段)」のではなく「楽しむことが元気に繋がる(結果)」プログラムの開発に着手したので報告する。

[方法]介入前に健康講座(加齢に伴う心身の変化とその対策について)を実施、その後4種類のゲーム機を当通所介護施設に導入、3ヶ月毎にイベント仕立ての体力測定(握力、前方手伸ばしテスト、開眼片脚立ち、ステップング、反応時間、3mTUG)を実施した。ゲーム機利用は強制せず利用者の自主性に任せた。ゲームは毎月のトップ10を掲示、ゲームと体力測定の結果は個人にフィードバックした。平成25年4~9月までの当通所介護施設に登録されている利用者119名(男性21名、女性98名、平均年齢85.1歳)についてゲーム機の利用状況を検証した。

[結果]月11回以上ゲーム機で遊んだ者(以下ゲーム群)は、4月41名、5月36名、6月以降は15~20名であった。そのうち来所時平均3回以上ゲーム機で遊んだ者は、4、5月は約25名、6月以降は平均12名であった。半年間全くゲームをしなかった者は14名であった。ゲーム機の利用はゲーム群が80%以上を占め、1日47回遊んだ者もいた。ゲーム機の音や光で人が集まり活発なコミュニケーションの場が創出された。体力測定にはほぼ全員が参加、値が向上した者もいた。

[結論]高齢者のゲーム機参加意欲は予想外に高く、3ヶ月後にはゲームマニアが浮き彫りとなった。体力測定値の向上はイベント性をもつ楽しさが引き出した結果と考える。今後はゲーム機に興じる日々をベースに体力測定と健康講座を組み合わせ、身体機能維持につながるゲーム機活用プログラムを構築する。