

健康eスポーツ事業のフレイル予防効果検証 調査報告書(抜粋版)

令和6年3月

東京大学高齢社会総合研究機構

調査概要

1.目的

介護予防事業の新しいコンテンツとしてeスポーツ活動を提案し、フレイル予防に寄与する効果を検証することを目的とする。

2.対象

地域在住高齢者（すでにサロンや活動をしている高齢者も含む。）

3.実施方法

- ・実施方法：2週1回、合計6回の講座の開催
- ・実施内容：「太鼓をたたくゲーム」（主）、「ドライブゲーム」
- ・実施時期：2023年9月～12月（グループごとの実施時期は、次頁表のとおり）

4.実施グループ及び実施時期

グループ名	既存活動グループ	団地グループ	福祉センターグループ
人 数	19名	6名	12名
日時	9/1、9/15、9/29、10/13、 10/27、11/10 (14:00～15:30)	10/3、10/17、10/31、 11/14、11/28、12/12 (14:00～15:30)	10/1、10/25、11/8、11/22、 12/6、12/20 (10:00～11:00)
実施場所	URひばりヶ丘パークヒルズ南集会所	URひばりヶ丘パークヒルズ北集会所	田無総合福祉センター
グループ特徴	すでに自主的な体操活動をしているグループにeスポーツ活動を加えて行った。	UR職員が団地で高齢者対象にチラシ案内して、参加したグループ	市報を通じて、活動を案内・募集して関心を持った方々の参加グループ（定員10名で募集、定員オーバーのため定員枠を増やしたうえで抽選）

eスポーツ活動に取り組んだ3グループの特徴（活動開始時）

	既存活動G	団地G	福祉センターG
会場様子			
グループ特徴	すでに自主的な体操活動をしているグループにeスポーツ活動を加えて行った	UR職員が団地で高齢者対象にチラシ案内して、参加したグループ	市報を通じて、活動を案内・募集して関心を持った方々の参加グループ（定員10名で募集、定員オーバーのため定員枠を増やしたうえで抽選）
人数（名）	19	6	12
年齢（歳）	80.1±4.8	73.3±6.9	72.9±6.6
男性/女性	1/18	1/5	0/12
主観的健康観 (よい、まあよい、%)	47.4%	16.7%	33.3%
経済的余裕 (十分、どちらかといえば余裕がある、%)	63.2%	50.0%	66.7%
時間のゆとり (かなり、ややゆとりがある、%)	89.4%	83.4%	81.8%
教育歴 (短期大学・専門大学以上、%)	61.1%	33.4%	83.3%

仮説：eスポーツ活動は、高齢者の生きがいを高めてフレイル予防につながる

生きがいの多様な側面から考えるフレイル予防効果

生きがいの3要素

eスポーツ
活動内容

- ・頑張る
- ・うまくなりたい
- ・達成した

- ・リズムに合わせて太鼓をたたくのが楽しい
- ・興味がある

- ・同世代や若い世代との話題が出来た
(ゲーム、スコア、スキルなど)
- ・地域のイベントや活動に参加する
- ・ゲーム大会に参加し、貢献する

成長、達成
充実



楽しい、わくわく
しあわせ！



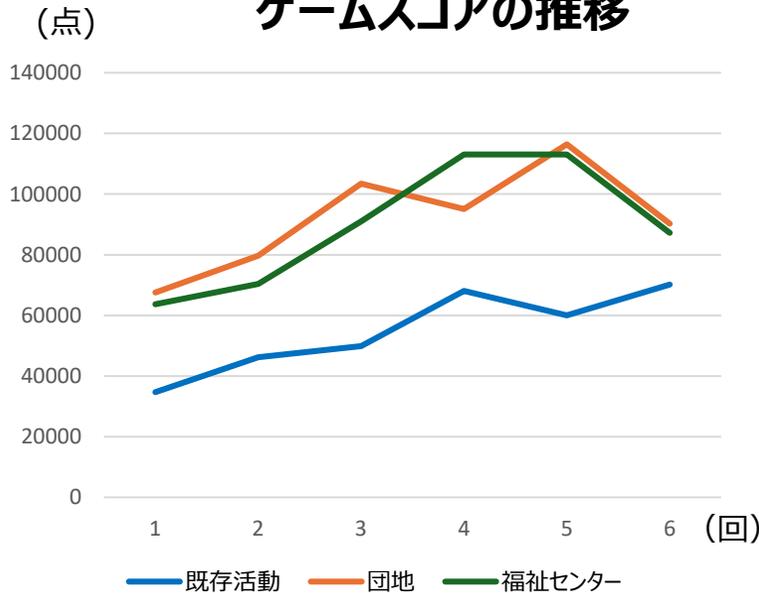
交流
社会とつながる



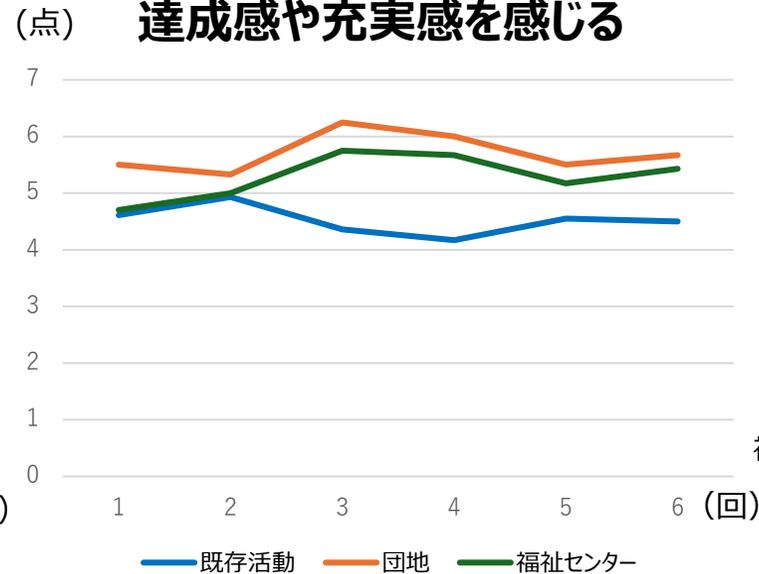
フレイル予防

eスポーツ活動を通じた成長、達成

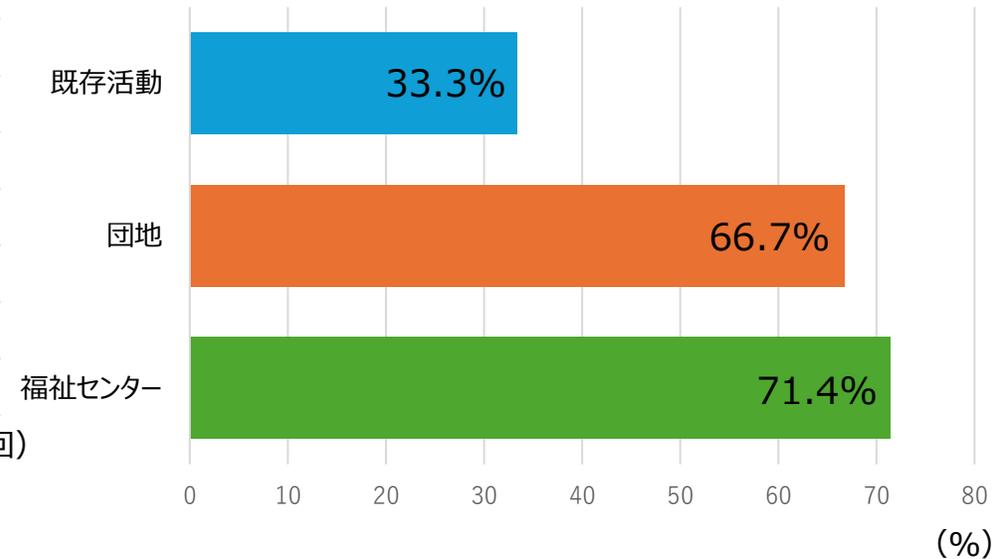
ゲームスコアの推移



活動への気持ち (活動直後) 達成感や充実感を感じる



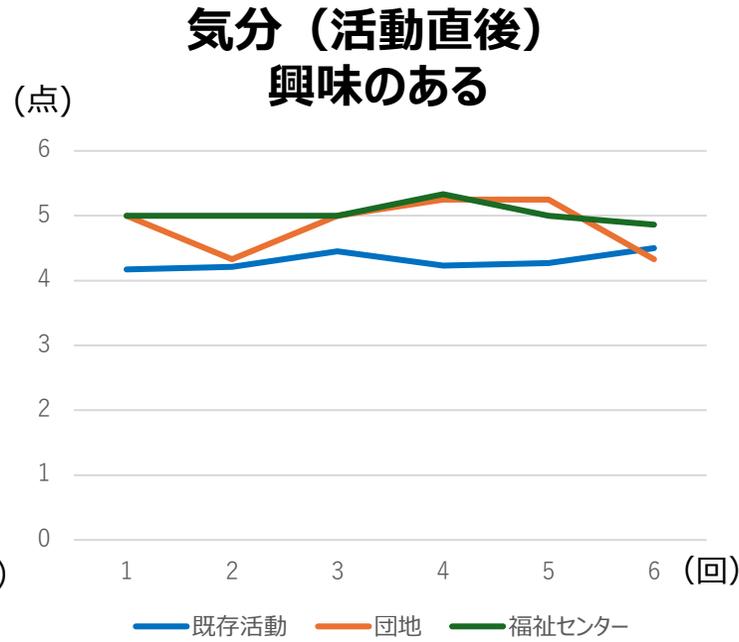
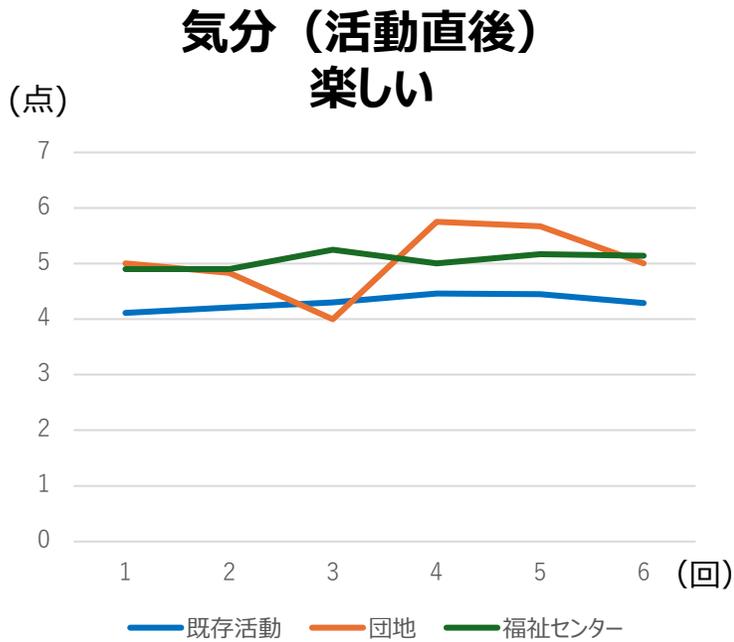
2か月で感じること： 自分が向上したと思えることがある (はい)



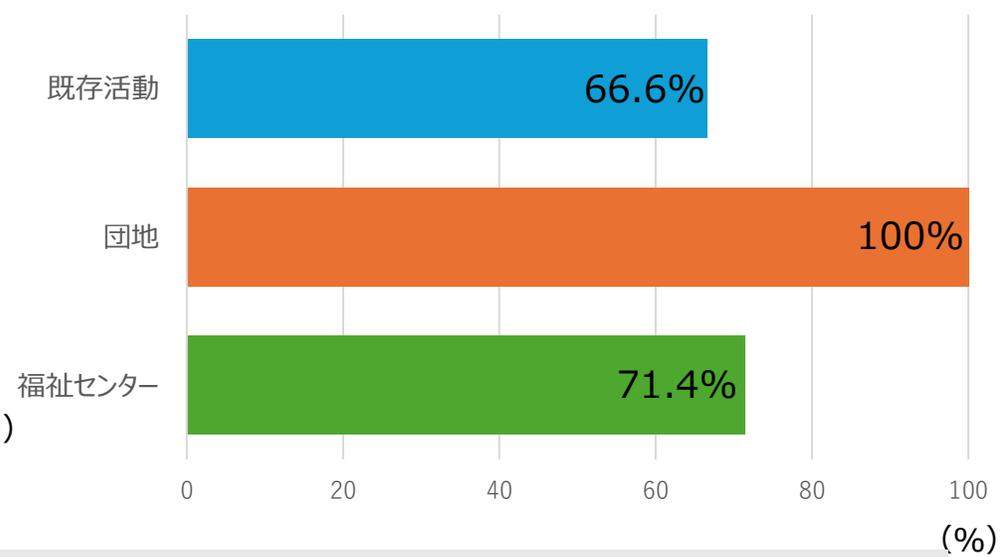
【まとめ】

- ゲームのスコアは、活動を通じて伸びるが団地Gや福祉センターGでは6回目にはピークアウトする。
- 初回と最終回を比較したとき、活動直後の達成感や充実感は福祉センターGのみ上昇する。
- 2か月の活動を通じた成長・達成感は、福祉センターGが最も高く、既存活動Gが最も低かった。

eスポーツ活動を通じた楽しい、わくわく



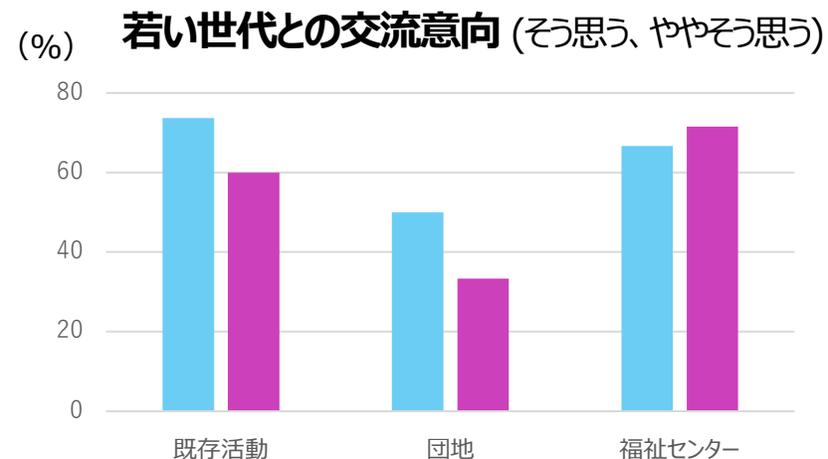
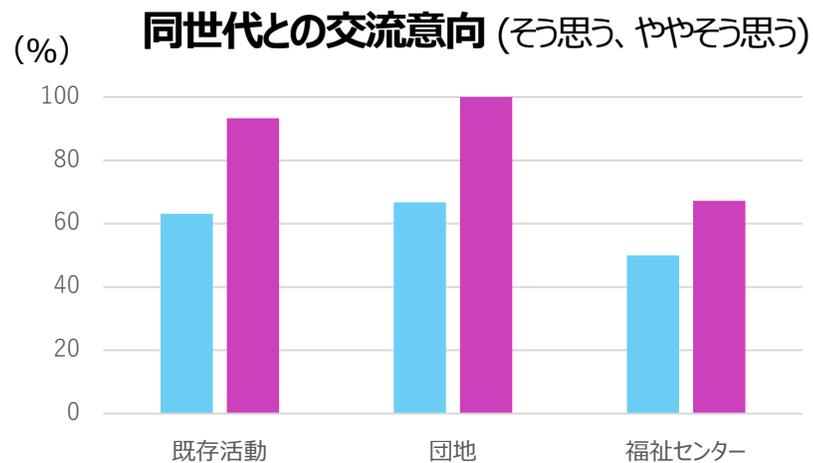
**2か月で感じること：
明るく、楽しい気分で過ごした** (いつも、ほとんどいつも)



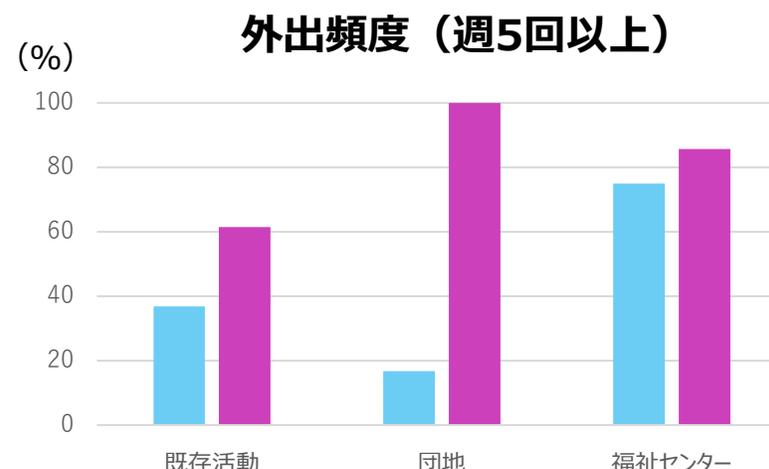
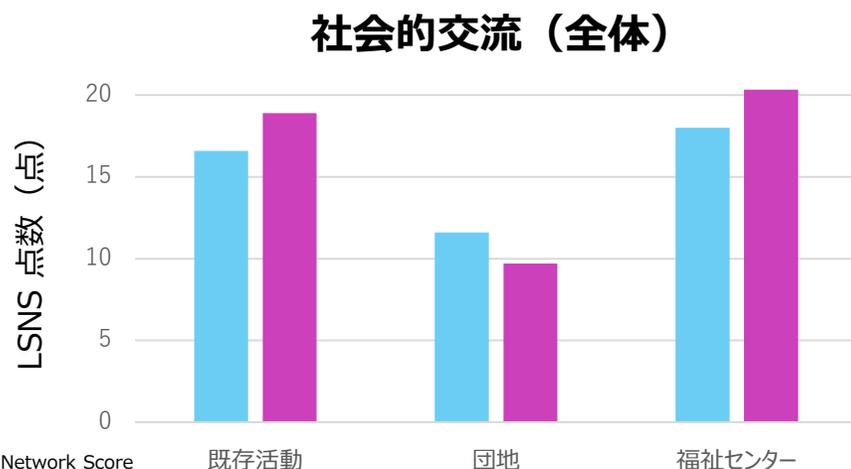
【まとめ】

- 活動に対する楽しさや関心は、既存活動Gと福祉センターGの場合、初回に感じたものが最後まで変わらない。団地Gの場合、回によっては楽しさや関心の変動が激しい。
- 2か月の活動期間中に明るく、楽しい気分は3グループとも高く維持できた。

交流・社会とつながる



前
後



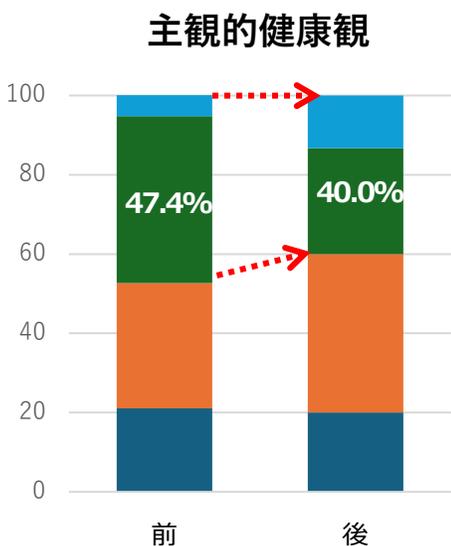
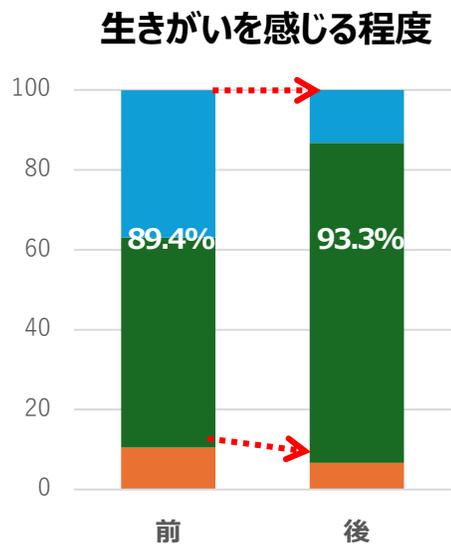
LSNS: Lubben Social Network Score

【まとめ】

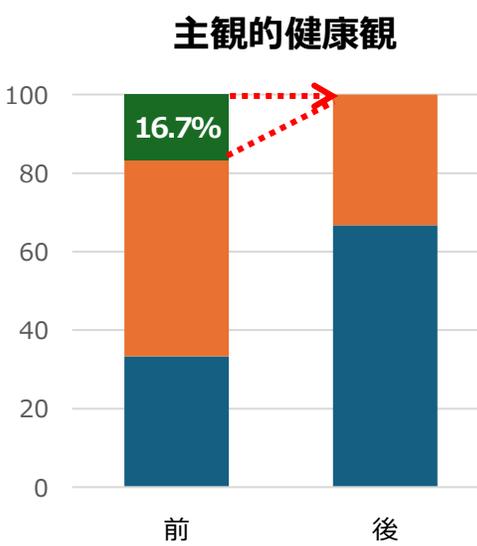
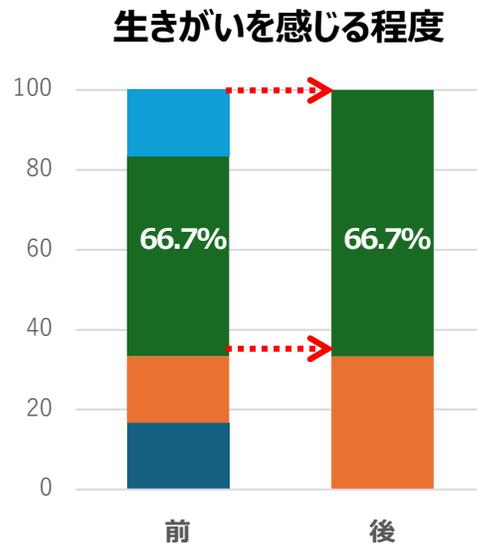
- 活動後の同世代との交流意向は、どのグループも向上するが、若い世代との交流意向は、福祉センターGのみ向上し、既存活動や団地Gはむしろ減少した。
- 活動後に家族や友人との交流は、既存活動や福祉センターGでは上昇するが、団地Gは減少する。
- 活動後に週5回以上の外出頻度が、すべてのグループで増加した。

eスポーツ活動を通じた生きがい及び健康観の変化

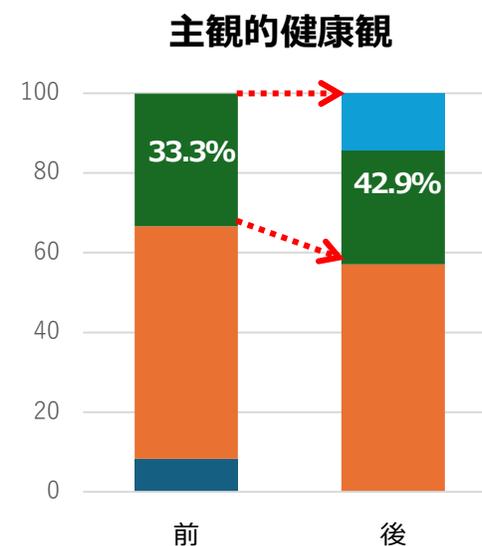
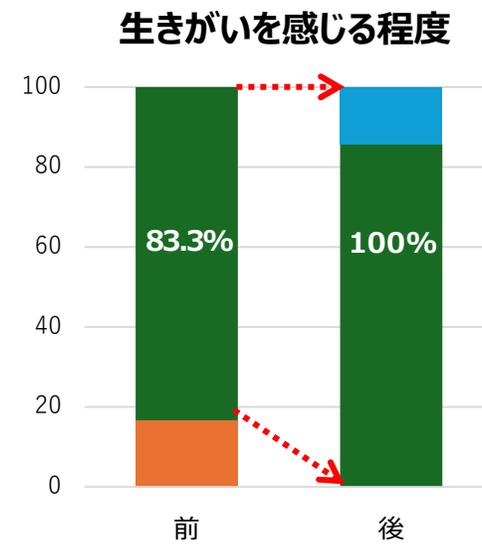
既存活動G



団地G



福祉センターG

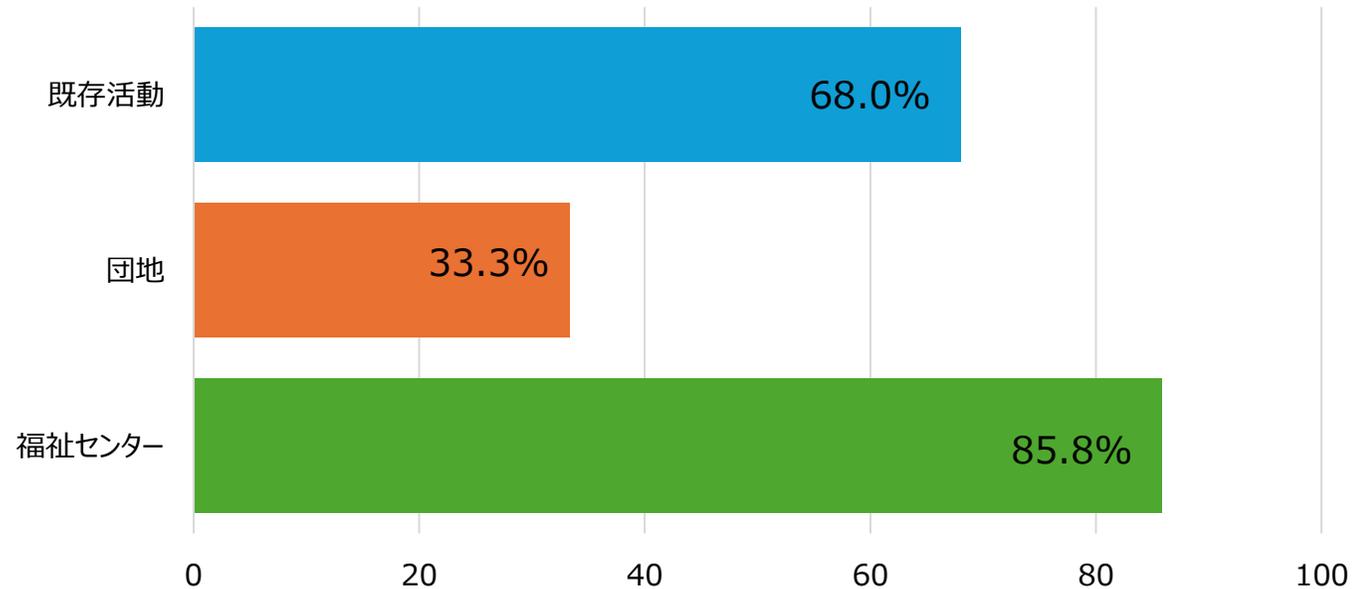


- 充分感じている
- 多少感じている
- あまり感じている
- 全く感じている

- よい
- まあよい
- 普通
- あまりよくない

活動に対する満足度（継続意思）

eスポーツ活動の継続意思（そう思う/ややそう思う）



まとめ

1. 令和5年度の調査では、地域在住高齢者において、eスポーツ活動が生きがいの向上に寄与する内容であり、フレイル予防（介護予防）につながる新しいコンテンツとしての効果を検証した。
2. 令和5年度の調査では、高齢者の多様な状況に応じたeスポーツ活動の導入及び展開方法を探索した。
3. 高齢者の活動状況を3群に分けて、eスポーツ活動を行い、生きがいを活動の前後に比較検討した。
(①既存活動G：既存活動にeスポーツ活動を追加したG、②団地G：団地内で募集・参加G、③福祉センターG：従来介護予防活動の募集・参加G)
4. eスポーツ活動を通じた生きがい向上を、①成長・達成感、②楽しい気分、③社会的交流の側面から検討した。

- ①成長・達成感：活動を通じた成長（ゲームスコアの上昇）は3群とも認めたが、達成感の上昇は短期、長期とも福祉センターGが最も高かった。
 - ②楽しい気分：活動に対する楽しさや関心は初回に感じた気分が最後まで変わらなかった。活動の2か月間（長期）を振り返ると、3グループとも楽しい気分を過ごせたと感じた。
 - ③社会的交流：同世代との交流意向は3グループとも高まるが、若い世代との交流意向は、福祉センターGのみ高まり、ほかのグループは減少した。2か月間の活動後に、週5回以上の外出頻度が3グループとも増加した。
5. eスポーツ活動を通じた生きがい及び健康感は福祉センターGで向上した。
6. eスポーツ活動に対する満足感（継続意思）は福祉センターGが85.8%で最も高く、団地Gは33.3%で最も低かった。

eスポーツ活動の今後の提案

総括：eスポーツ活動は、高齢者の生きがいを高めてフレイル予防につながる。

令和5年度の調査で、eスポーツ活動内容が社会的交流を促し、生きがい向上及び健康感の向上につながる可能性を確認した。令和6年度では、参加者の属性を考慮した上、活動形式を再設計し、対象人数を増員して検証する。

- ・**対象について**：今回の調査結果から、eスポーツ活動は福祉センターGの参加者において最も生きがいの向上に寄与して、主観的な健康感向上の結果が示された。
(特徴：女性、70代前半、経済的余裕、時間的ゆとりがある)
- ・**募集方法について**：今回の調査結果によると、活動開始から関心が高い参加者が望ましい。
市報による公募により関心の高い層へのアプローチを行う。
- ・**実施形式について**：2週間隔で6回の設定より、5回までの設定が生きがいの成長や達成感には望ましい。
若い世代との交流の頻度を増やすことが、社会性の向上を期待できる。
講座の効果的な実施方法を検討し、フレイル予防に対する理解とeスポーツ活動の予防効果を持続的なものになるように模索する。

【課題】

- ・男性の参加を促す方法
- ・多様な生きがいの定量的評価方法