

令和7年度セレクト型はつらつくらぶ

# eスポーツを用いた介護予防教室

—はつらつくらぶ取り組みの報告—



eSocial Cue株式会社

代表取締役 / 作業療法士

若狭

利伸

## ■ 自己紹介



### 【最近楽しみなこと】

子どもの成長  
出張先で楽しむグルメ

# 若狭 利伸

Toshinobu Wakasa

eSocial Cue株式会社 代表取締役  
社会福祉法人北杜 障がい者支援施設ほくと  
作業療法士・おもちゃコンサルタント

秋田市在住

元陸上部（走り幅跳び、三段跳び、リレー各種）

### 【略歴】

障がい者施設（通所）、精神科病院（認知症病棟）、  
クリニック（精神科デイケア）での勤務経験を経て現在に至る。

### 【趣味】

ゲーム、スポーツ観戦（プロレス、バスケ、野球）



# eSocial Cue株式会社

## お客様の人生におけるキッカケ共創会社



### 【事業内容】

- ① 障害者、高齢者、法人・団体、自治体向け  
eスポーツ導入支援・イベント・企画運営、調査研究
- ② 障害者を兄弟姉妹にもつ方及びヤングケアラー向け  
拠点・イベント・企画運営、調査研究



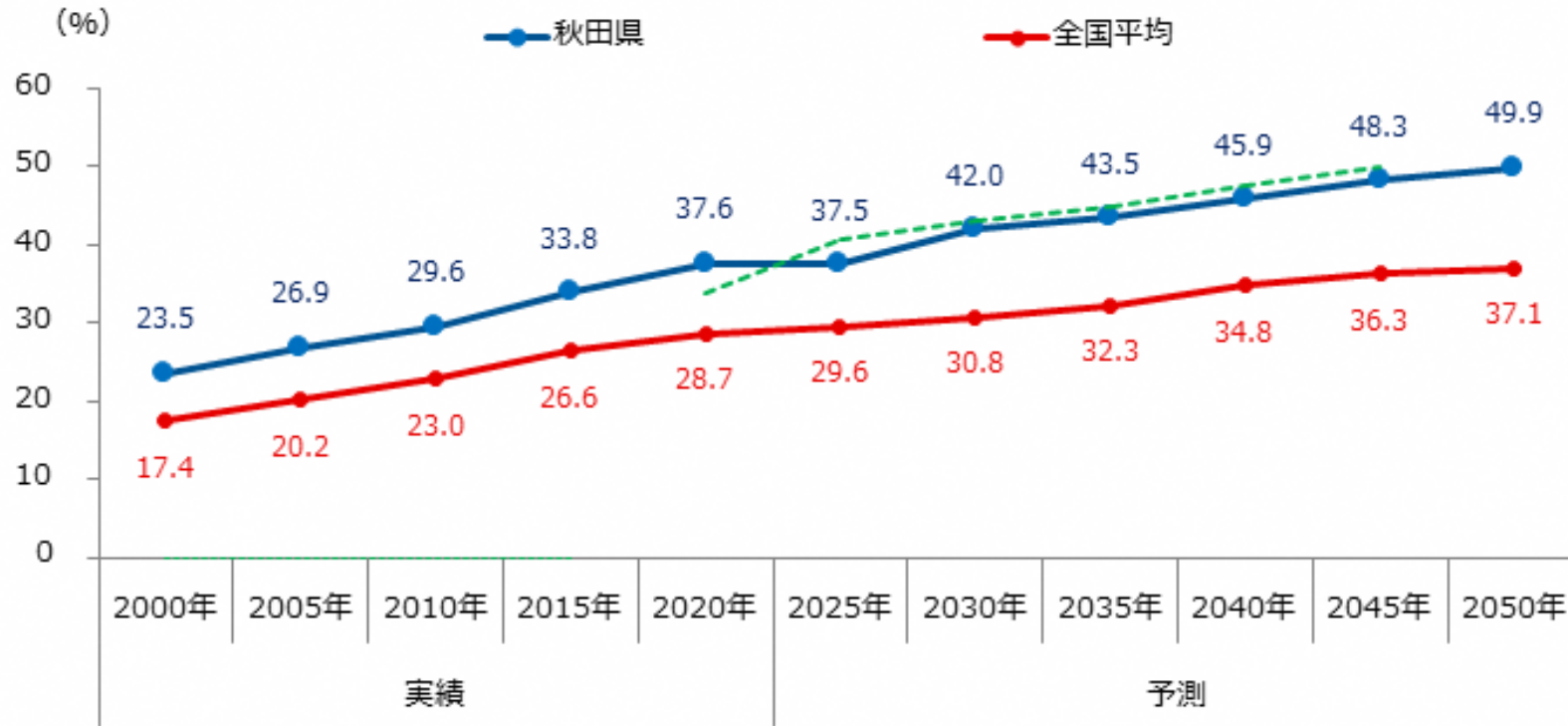
# 「eスポーツ」

エレクトロニックスポーツ (Electronic Sports) の略  
PCゲーム、ビデオゲームなどの電子機器通して行う対戦・競技





# ■秋田県と高齢化率



25年後の  
2050年  
2人に1人が  
高齢者

参考：総務省 国勢調査及び国立社会保障・人口問題研究所 将来推計人口、総務省 住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数

これまでの介護予防・健康寿命延伸だけでなく、  
+αで新しいスタイルも求められている！

# フレイル予防のために 心がけたい3つのポイント

## 食事



栄養バランスの取れた  
食事と口腔ケアが大切

## 運動



簡単な体操など、  
楽しみながら続けることが  
ポイント

## 社会参加



趣味やボランティア活動  
などで社会との関わりを

<https://solasto-kaigo.com/soramameplus/kaigo-health/1427>

# 「eスポーツ」

## がフレイル予防の一助になる！？

# 【紹介】 eスポーツ×高齢者認知機能・運動機能に関する検証

## ■内容

3ヶ月の継続実施（週1回1時間～1時間半ほどのプレイ時間を確保）

介入前・介入後で評価実施

- ①身体機能（握力、歩行速度）
- ②気分・精神面（高齢者うつ評価スケールGDS-15）
- ③認知機能（タブレット検査NCGG-FAT）
- ④社会的フレイル質問票

### ◎eスポーツ実施群（24名）

歩行速度、言語記憶、課題処理速度、うつのスコアの向上・改善！  
コミュニケーションの機会が増え、社会的フレイル傾向に変化！

### ◎eスポーツ非実施群（25名）

認知機能等の変化はみられず、うつのスコアが悪化↓



↑ 由利本荘市勝手地区での実践の様子

# 【実施体制】

## 下新城地域包括支援センター×eSocial Cue(株)

① 下新城地域包括支援センターニコニコ  
生活支援コーディネーターさんを中心に構成

② 弊社スタッフ  
若狭＋ボランティアスタッフ  
いずれも作業療法士で高齢者現場経験豊富

事前ミーティング＋必要に応じて相互連絡  
実施方法、参加者情報、確認事項を共有！

65歳以上で会場にお越しになれる方限定！

セレクト型はつらつくらぶ

# eスポーツ教室

開催のお知らせ

今話題のeスポーツを用いた  
フレイル・認知症予防教室です！  
作業療法士が丁寧に指導いたします！



**参加費 無料**

★下記日程で開催予定！欠席なくご参加いただける方を優先します。

【第1クール】※定員20名  
① 9/24(水) ② 10/8(水) ③ 10/22(水)  
④ 11/5(水) ⑤ 11/19(水) ⑥ 12/3(水)

【第2クール】※定員20名  
① 1/7(水) ② 1/21(水) ③ 2/4(水)  
④ 2/18(水) ⑤ 3/4(水) ⑥ 3/18(水)

10:00 ▶ 11:30

会場 社会福祉法人北杜 障がい者支援施設ほくと  
〒010-0146 秋田市下新城野字街道端西11-1

お申込み・お問合せ

第1クールと第2クールのどちらかにお申込みいただけます。  
どちらのクールに参加希望かをお電話・メール・WEBいずれかでお申し込み下さい。

eSocial Cue株式会社 (若狭)

☎ 080-4834-4948

WEBでのお申込みはこちら

メール: esocial.cue@gmail.com



受付時間: 平日 9:00~17:00

協力: 下新城地域包括支援センターニコニコ  
社会福祉法人北杜 障がい者支援施設ほくと

# 【募集方法】

## 地域包括支援センター＋長寿福祉課さんとの協働

### ①ポスティング

下新城地域包括支援センターさんと手分けをしてポスティング

### ②チラシ設置

地元スーパーや銀行へのチラシ設置

### ③介護予防教室や町内会での告知

既に予定されていた教室や町内会で告知・募集

### ④新聞・広報誌・TVでの宣伝

長寿福祉課さんからのご案内で実現

【第1クール】  
13名

【第2クール】  
16名

合計29名の参加者！

# 【実践内容】

## 北圏域 セレクト型はつらつくらぶ（eスポーツ）



### ■ 慣れ親しんだ地元の福祉施設を活用

秋田県秋田市下新城地区

会場：社会福祉法人北杜 障がい者支援施設ほくと

地域に根付く社会福祉法人の施設を会場にして開催！

①知っている場所で（安心と安全）

②知っている人たちと（友人、夫婦、地域包括職員）

③楽しく続けられる介護予防（記録と意識づけ）

④新たなチャレンジ！！（eスポーツ）

☆生活支援コーディネーターとの連携を密に行い、  
参加する高齢者の介護予防を習慣化しよう！

# 【手帳活用】

## 参加者への知識共有と持参・記載の習慣づけ



### ①手帳の内容を用いた講座

フレイル、栄養、認知症予防等の再確認!

併せてeスポーツとは?を参加者全員で知る

### ②バイタル測定結果を「活動の記録」ページに記載

血圧、脈拍を来室した順に測定して記録・スタンプ

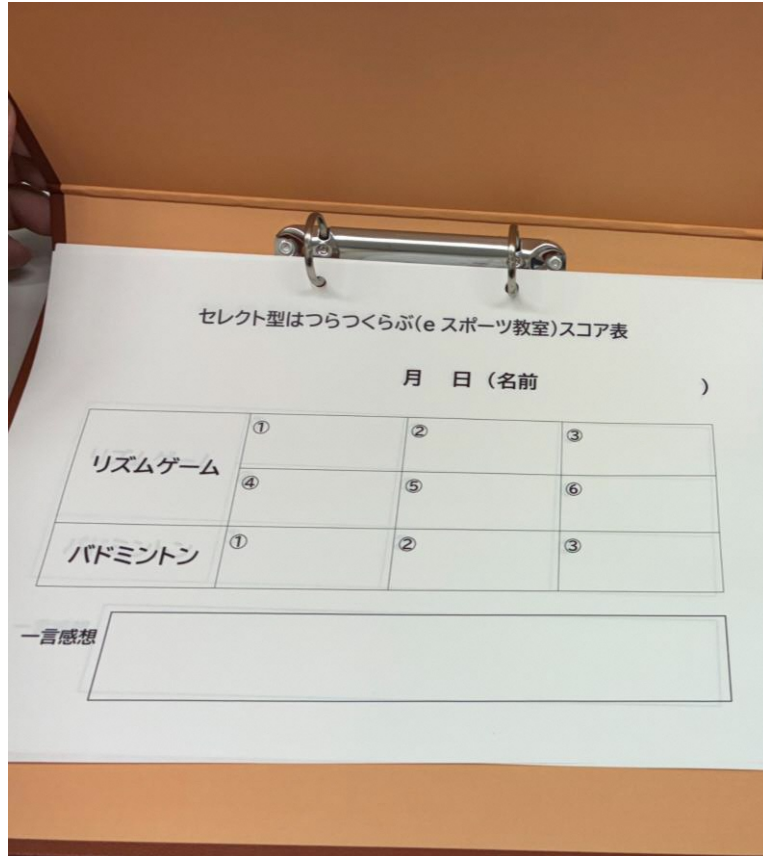
### ③「測定の記録」ページで数値を記載・比較

初回と最終の測定結果を比較⇒同年代と見比べる

### ④家庭でのセルフチェック

他のページも家庭で記載してみるよう促す

# 【実践のポイント】 記録の工夫と適切なフィードバック



①eスポーツのスコアをファイルに記録  
参加者全員にスコアが可視化されるようファイル配布  
⇒各種目ごとにスコアを自分で記録していただく

☆自分のスコア伸び率が分かる！

☆取り組む際の目標設定がしやすい！

☆モチベーションを保つことができる！

②プレイサポートと正のフィードバック  
丁寧に一人一人にプレイサポートを実施  
⇒分かりやすく、具体的に、良かった点を提示

※eスポーツは機材を置いてただやるだけじゃ×(大事)

# 【実践結果】

## 体力測定の結果（初回と最終の比較）

### ■ 握力

13名中9名が初回からアップ！

### ■ 片足開眼立ち

13名中5名が初回からアップ！

### ■ 30秒椅子立ち上がり

13名中10名が初回からアップ！

### ■ タイムアップ・アンド・ゴー

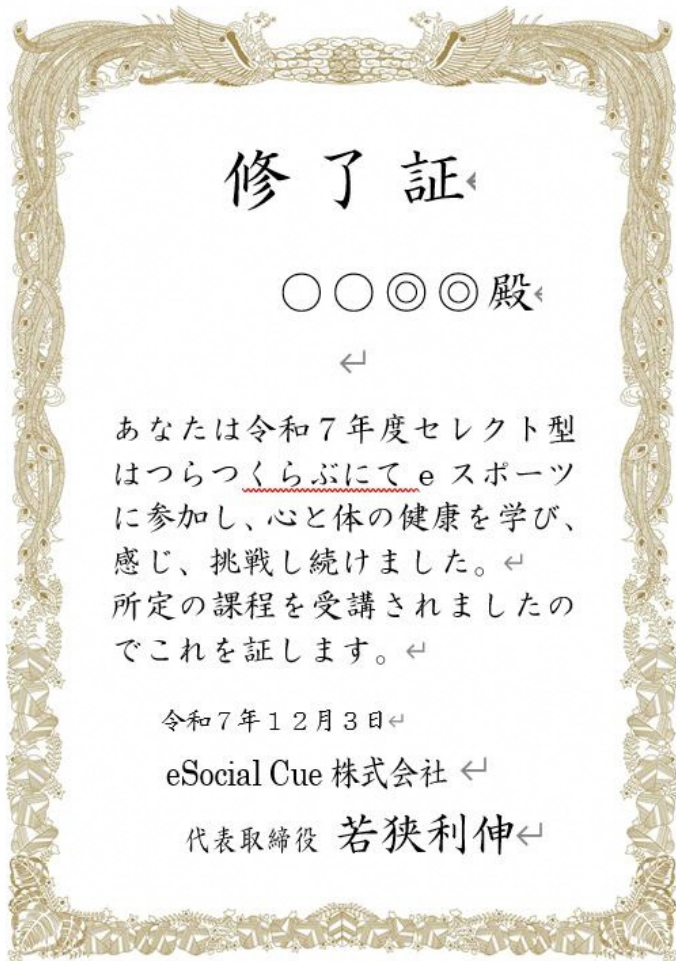
13名中8名が初回からアップ！

### ■ 歩行スピード（通常・最大）

13名中8名が初回からアップ！

**eスポーツを実施した効果もあるが、  
それ以上に環境適応や心理的な効果が大きい**

# 【参加者の声】



↑ 修了者に授与した修了証！

## 実施後アンケートから抜粋して紹介

### ◎ 70代女性 Aさん

「**継続**する大切さを知りました。

**主人の物忘れが気になり、勉強になりました。」**

### ◎ 80代女性 Bさん

「一人ではなかなか**行動**を起こせないので、

**このような教室があると良いです。」**

### ◎ 70代女性 Cさん

「**数字**で表されるのが**励み**になります。

**声をかけ合ったり楽しいことだと思います。」**

### ◎ 70代男性 Dさん

「**和気あいあい楽しく**参加できました。」

# 【将来展望】

## 自走に向けた育成・伴走支援とイベント定期開催



### ① 地域包括センターとの連携を継続

- ・ 定期的な訪問支援を実施
- ・ 各地域に高齢者eスポーツクラブを設立
- ・ コミュニティごとの進行役、スタッフを育成  
⇒ 専門職だけではなく、高齢者スタッフも含む

### ② 予防・啓発×高齢者eスポーツイベント定期開催

- ・ 現場で得られたエビデンスを発表
- ・ 各クラブとの対抗戦や交流戦の実施
- ・ フレイルや認知症予防の啓発とeスポーツ体験

☆ 高齢化率世界一の秋田をeスポーツのメッカに！



出前講座（体験）



クラブ活動（自立）



町内会（仲間）

**孤独を溶かし、人生を『再起動（リブート）』する。**  
—— ケアされる日常から、挑戦し続ける毎日へ。 ——



認知症カフェ（予防）



施設でのレク（楽しみ）



世代間交流（イベント）