

はじめに

2022年10月から2023年4月までの期間、鳩山町の皆様のご協力のもと、日立製作所開発の社会参加を促すアプリ「社会参加のすゝめ[®]」の実証事業を行いました。このアプリは、スマートフォンのGPS機能を用いて社会参加状況を見える化し、アプリ利用者によってフィードバックすることで、社会参加を促します。社会参加とは他者と交流する活動の総称で、高齢者の介護予防において重要な役割を果たすことが知られています。この実証事業では、本アプリが利用者の社会参加を促す効果が実際にあるのかを検証しました。

方法

要支援・要介護認定を受けていない60歳以上の方で、普段からスマートフォンやLINEアプリを利用している方を対象としました。

参加者は、社会参加のすゝめ[®]を利用するグループ（利用群）と利用しないグループ（対照群）へランダムに分けて、約12週間アプリの効果を検証しました。具体的には、利用群には社会参加のすゝめ[®]を利用してもらい、対照群には普段どおりの生活を送ってもらいました。

参加者は事業前後に社会参加状況などに関するアンケートに回答し、アンケート結果をもとに、直近2ヶ月間の社会参加回数や1週間の外出回数、歩行時間などを実証事業前後で比較しました。

結果

76人にご参加いただき、69人（90.8%）が実証事業を終了しました。参加者の平均年齢は73.3歳、女性が45人（57.0%）でした。

社会参加のすゝめ[®]利用群において、複数の面で良好な結果が得られました。

具体的には、直近2ヶ月間の社会参加回数が、利用群で平均16.1回から18.2回へ2.1回増加したのに対し、対照群では17.2回から15.3回へ1.9回減少しました。

また、1週間の外出回数も、利用群では平均6.4回から6.8回へ0.4回増加したのに比べ、対照群では7.5回から6.3回へと1.2回減少しました。

歩行時間は、「今回の効果検証に参加する前と比べて、歩行時間に変化はありましたか。」という質問に対し、「どちらかといえば増えた」、「増えた」と回答した人の割合が、利用群では45.5%であったのに対し対照群は28.1%でした。

これらの結果から、社会参加のすゝめ[®]を利用することで、社会参加、歩行時間、外出回数といった指標の向上が期待できることが示されました。

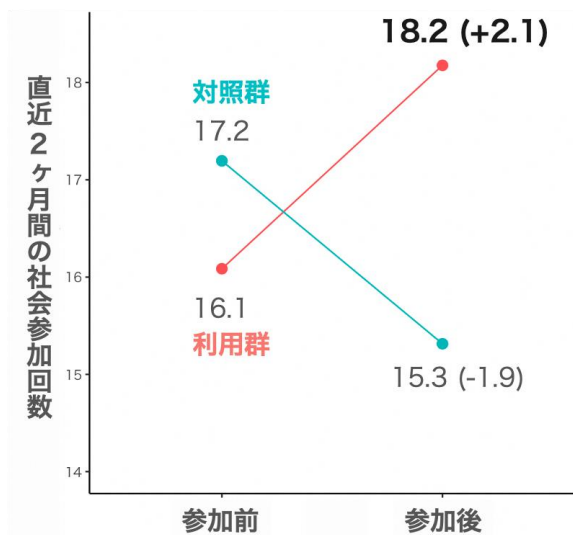


図1 直近2ヶ月間の社会参加回数の変化

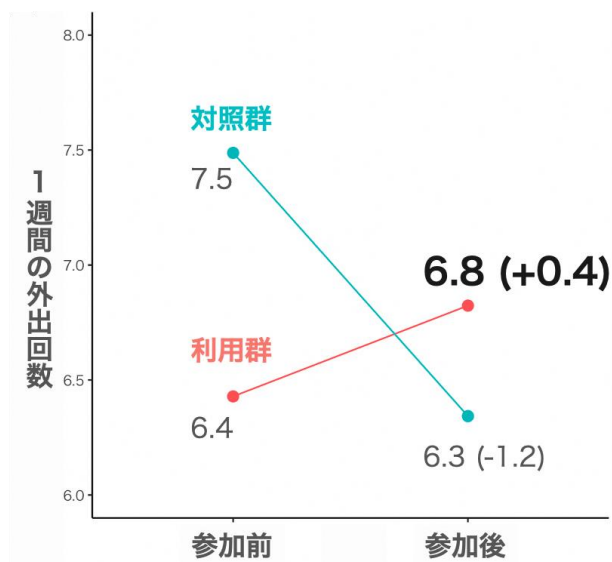


図2 1週間の外出回数の変化

考察

社会参加のすゝめ[®]利用群では、社会参加、外出回数、歩行時間といった、健康増進に寄与する活動の向上が確認されました。これらの結果は、社会参加のすゝめ[®]が社会参加を促進し、結果として健康寿命の延伸に寄与する可能性があることを示唆しています。

ただし、今回得られた結果は初期段階のものです。より確かな結果を得るためには、さらに多くのデータの収集と詳細な分析が必要です。現在その作業を進めており、今後、学会や論文を通じて、今回の鳩山町での実証事業の成果を広く共有し、健康長寿社会の実現への貢献を目指してまいります。