

## e スポーツに着目した高齢者の新規健康づくりプログラムの開発に関する研究のお知らせ

神奈川県立保健福祉大学ヘルスイノベーション研究科では以下の研究を行います。

本研究は、倫理委員会の審査を受け承認された後に、関連の研究倫理指針に従って実施されるものです。

研究期間	承認日～2027年3月31日
研究課題	e スポーツに着目した高齢者の新規健康づくりプログラムの開発
研究の概要	<p>目的：</p> <p>高齢者の地域活動や通いの場への参加が身体・認知機能の維持に有効であることは広く知られているが、男性や前期高齢者における通いの場への参加割合は低い。そのため、これら的高齢者にとって魅力的な活動を新たに開発し、普及していくことが必要となる。</p> <p>そこで本研究では、地域在住高齢者を対象に、e スポーツと運動・栄養を組み合わせた介入プログラムを行い、高齢者の身体・認知機能改善効果を検証する。</p> <p>対象：</p> <p>神奈川県立保健福祉大学のホームページ上で研究参加者を募集し、説明会への参加を呼びかけるちらしを大学のオープンキャンパス等で配布する。説明会に参加し、研究参加を希望する者のうち、組入基準(65歳以上の高齢者、本研究内容に同意した者)を満たし、除外基準(Mini-Mental State Examinationで23点以下の者、介入プログラムの全日程の80%以上に参加することができない者)に当てはまらない者100名を研究対象者とする。</p> <p>方法：</p> <p>測定と介入に関与しない第3者が2群に無作為に割り付ける。対象者の割り付けは、コンピューターで作成された乱数リストを用い、単純ランダム化に従って1：1の割合で行う。介入群に対し3ヶ月間の介入プログラムを行う。その後、対照群に対しても介入プログラムを2回程度実施する。</p> <p>介入内容は、介入群の対象者に週1回の頻度で集ってもらい、90分程度のプログラムを実施する(全12回)。プログラムでは、e スポーツ(リズムゲームやパズルゲームを用いた参加者同士の対戦)を60分、準備運動(体操および軽度の筋力トレーニング)を15分、健康講座(栄養・口腔に関する内容)を15分実施する予定である。</p> <p>対照群に対しては、介入群にプログラムを実施している期間中(12週間)は待機してもらう。介入後の測定・調査が終了した後に、e スポーツおよび健康講座のプログラムを2回程度実施する。</p> <p>介入プログラムの効果評価のため、両群に対し、介入開始前と12週間後で測定・調査を実施する。測定は、身体測定、運動機能、認知機能検査を行う(所要時間60分程度)。自己記入式質問紙調査、生活状況・食事調査は、測定日の前に送付し、事前に回答を促し、測定日に回収する。ウェアラブルデバイスは測定日に配布し、1週間の測定が完了次第郵送にて返却してもらう。</p> <p>また、介入群においては、毎回のプログラム実施後に気分プロフィール検査に回答してもらう(所要時間5～10分)。</p> <p>測定・調査結果は、介入プログラムの効果に影響を与えないために、両群ともに介入後の測定・調査が終了した後に、返却・解説する。</p> <p>統計解析においては、各アウトカムの変化量を目的変数とし、群を説明変数とした独立二標本のt検定等を実施し、介入群と対照群の差を比較する。</p>

研究組織	<p>研究代表者（研究責任者） ヘルスイノベーション研究科 講師 根本裕太</p> <p>共同研究者（内部） 保健福祉学部 栄養学科 教授 鈴木志保子、講師 片岡沙織 実践教育センター 兼務 保健福祉学部 栄養学科 講師 中西朋子</p> <p>共同研究者（外部） 東京都健康長寿医療センター研究所 介護予防・フレイル予防推進支援センター 副センター長 植田拓也 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究員 小川将</p> <p>研究協力者 ヘルスイノベーション研究科 修士課程 大塚文恵</p>
個人情報 の取扱い	<p>本研究では、介入期間中に対象者とやり取りをするために対象者の氏名およびメールアドレスを取得する。測定においては、調査 ID を用いて管理し、ID と対象者氏名の対応表を介入研究開始前（2024 年 9 月頃）に研究責任者（根本裕太）が作成する。</p> <p>対象者 ID と氏名の対応表は、ネットワークから切り離された、外付け HDD に保管し、神奈川県立保健福祉大学大学院ヘルスイノベーション研究科の根本研究室の鍵のかかるキャビネットに厳重に保管・管理する。研究責任者は、研究の実施に際して個人情報が適切に取扱われるよう、学長と協力して他の研究者の指導・管理を行う。情報漏洩等の問題が生じた場合には、学長らと相談して対応方法について検討する。</p> <p>なお、個人情報は共同研究機関と共同利用する予定はない。また、本研究により得られた情報は本研究の目的以外では使用しない、本研究で得られる試料・情報を利用閲覧可能な者は前述の研究代表者、共同研究者及び研究協力者のみである。外部研究者はデータ保管場所でのみデータを閲覧可能とする。</p>
その他	

対象となる方で、研究の内容や、ご自身の検査結果などの研究への使用に関して、より詳しい情報をお知りになりたい場合は、下記の問い合わせ先までご連絡下さい。ご協力よろしくお願い申し上げます。

〔問い合わせ先〕

研究代表者： ヘルスイノベーション研究科 講師 根本裕太

研究分担者： 保健福祉学部 栄養学科 教授 鈴木志保子

TEL：044-589-8100（代表）