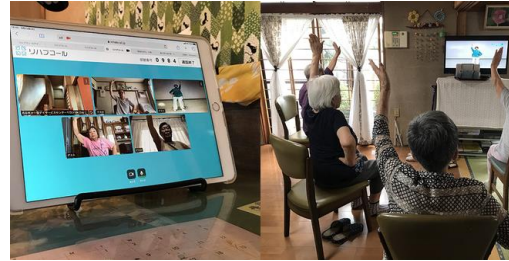


# 外出自粛の日々でも 心と身体の健康を 保つ機会を

神戸市スポーツ推進委員長田区連絡会  
 神戸市長田区まちづくり課



株式会社Rehab for JAPAN



オンラインによる運動教室 実施イメージ

コロナ禍でより外出しづらい状況におかれる高齢者に対し、  
 フレイル予防として健康増進体操をリモートで提供することで支援したい

## コロナ禍の今だからこそ、心と身体を健康に保つために

コロナ禍でより外出しづらい状況におかれる高齢者に対し、フレイル予防として健康増進体操をリモートで提供することで支援したい、さらに利用者が減少し、困っているスポーツ関係事業者の感染防止対策を発信することで、安心してご利用いただけるきっかけをつくりたいとご応募をいただきました。  
 長田区民の健康増進と指導者のマッチングに繋げるためのオンライン運動教室を計画するなか、高齢者の方でもより簡単に気軽にオンライン参加できる方法を実現すべく、協力者を探していくことになりました。

そこでシンプルな操作の会話オンラインツール「リハブコール」を提供する、株式会社Rehab for JAPANとのマッチングを行い、オンライン運動教室の実施計画が形となりました。

### 一 神戸市スポーツ推進委員長田区連絡会 会長 神森 美佐代さんより

高齢者とスポーツ関係事業者の双方から、行きたい・来てほしいという声があり、お互いが必要としているのにその機会を失ってしまっているように感じます。オンラインによる運動教室がコロナ禍におけるひとつの解決手法になるのではと考えています。



※撮影時のみマスクを外しています。

## 使いやすいデジタルツールで高齢者の不安を解消したい

作業療法士の現場経験や、デイサービス、訪問介護などの経験をもとに、介護の領域にテクノロジーを取り入れサービスを提供する株式会社Rehab for JAPAN。神戸市と「人生100年・withコロナ時代における高齢者に対するデジタル化支援に関する事業連携協定」を結ぶ同社は、コロナ禍で会話ができないこと等に対する高齢者の不安を解消したいと企画に賛同し、高齢者向け会話オンラインツールの実証事業として、今回のオンライン運動教室の実施サポートを担います。ログイン・サインインも不要で、4桁の番号を入力するだけで繋がる、シンプルなツールを用いて、「介護×感染予防×デジタル」の実現を目指します。

### 一 株式会社Rehab for JAPAN 代表 大久保 亮さんより

コロナ禍による外出自粛で運動不足気味の方も多いのではないでしょうか。私たちの「リハブコール」は、運動を指導する側の先生と、離れた場所にいる利用者のみなさんをテレビ電話のようにつなぎますので、感染リスクもなく、安全に運動不足を解消することができます。新しい時代の「オンライン運動教室」で、お年寄りのフレイル予防に貢献したいと考えています。



※撮影時のみマスクを外しています。



プロジェクト会議の様子

テレビ電話を使って健康増進してみませんか

・コロナ下における介護の新人・特設として「テレビ電話の活用」を稼働しています。  
\*実証実験期間中に協力いただける方限定です。©2021年Rehab for JAPANの登録商標



で繋がりたいこと

日程: xxx/xxx/xxx  
1回

1 自宅からスポーツ推進委員の方とテレビ電話  
[特設電話窓口との会話(一緒に体操)]等

2 実施開始にアカウントへログイン

リハブ  
コール

戻るボタンを押すだけの簡単操作

簡単な操作ですぐに顔をみながら  
 会話できるオンラインツール  
 「リハブコール」

## オンライン運動教室 実施内容について

- **スポーツ推進委員による健康体操**
  - ・日時：2021年2月12日（金）19:00～19:30 健康体操教室
  - ・運動提供者：スポーツ推進委員長田区連絡会会長 神森美佐代さん
  - ・受講者：スポーツ推進委員
- **高齢者施設の健康体操** / 受講場所「小規模多機能かけはし」
  - ・日時：2021年2月17日（水）10:30～11:00 健康体操教室
  - ・運動提供者：兵庫県高齢者生活協同組合スポーツ指導者 神森美佐代さん
  - ・受講者：受講施設の利用者およびスタッフ
- **整骨院の体操教室** / 受講場所 受講者自宅
  - ・日時：2021年2月22日（月）13:30～14:00 健康体操教室
  - 14:00～14:05 整骨院PR（コロナ対策環境）
  - ・運動提供者：「たけだ整骨院長田院」院長 岩崎正樹さん
  - ・受講者：長田区民（事前予約制）