

Press Release

プレスリリース

2020年9月8日

国立大学法人 神戸大学

外出制限下でも高齢者の健康習慣を支えられる

日本初のオンライン認知症予防・

健康増進プログラムが10月からスタート

神戸大学「認知症予防プロジェクト」は、コロナ禍の外出制限下でもインターネットを使って在宅で運動教室や本学教授陣によるセミナーなどが受講できる認知症予防・健康増進プログラム「eコグニケア」を開発し、10月から社会実装を開始します。

ポイント

- ✓ コロナ禍における外出自粛が引き起こす高齢者の運動や社会活動機会の低下リスクの打開策
- ✓ Zoomを使うことにより、ネット環境さえあれば自宅から、そして全国から参加することが可能
- ✓ 全国初となる、大学による認知症予防・健康増進プログラムのソーシャルビジネス化

プログラム開発の背景

新型コロナウイルス対策としての外出自粛の影響から、多くの高齢者にとってこれまでの運動習慣や社会活動の機会が制限されています。この状況が長く続けば、高齢者の体力や認知機能を維持することがますます難しくなっていくことが懸念されます。そこで神戸大学認知症予防プロジェクトでは、コロナをはじめとしたウィルスによる外出制限下でも高齢者の健康的な生活習慣づくりを支援し続けることのできるオンライン認知症予防・健康増進プログラム「eコグニケア」を開発し、この10月にリリースすることになりました。私たちは、外出しなくても高齢者の運動・健康習慣を止めなくて済む「eコグニケア」がもたらす高齢者の健康寿命延伸効果の積み重ねを通じて希望ある地域社会づくりを目指したいと考えています。

「eコグニケア」の内容

eコグニケアとは、自宅にしながらオンラインで参加できる年間型の認知症予防プログラムのことです。その内容には、①「定期的に頭と体を刺激する運動（44回）」と②「健康や認知症予防に関する学習（6回）」、③「自らの健康度と認知機能のチェック（3種）」のサービスが含まれており、その3つのアプローチを組み合わせ、年間で設計している点にその特徴があります。また、大学の研究に協力するという形で社会貢献できるということも他にない特徴となっています。

<e コグニケアの基本情報（予定）>

開始予定: 2020年10月～

対象者: 自発的に健康寿命を伸ばしたいと考えているシニア層

受講料: 運動+学習+健康チェックの全サービスを含めて1ヶ月あたり44,00円～(税別)

※ご入金単位は3ヶ月 or 6ヶ月となります。

参加条件: メール送受信とZoom（ズーム）アプリが使用できること



eコグニケアの特徴	
1	神戸大学が監修しています
2	「運動+学習+健康チェック」という3つのアプローチを連動させ、年間でプログラムを設計しています
3	ノートPCやタブレットを使えば地域を選ばず自宅から参加できます
4	大学の研究に協力することができます

無料説明会の予約方法と日程

10月のプログラムスタートにあたり、9月にオンライン説明会（無料）を行います。参加を希望される方は、以下の方法で事前予約をお願いします。メールの件名を「説明会参加希望」としていただき、①お名前(フリガナ)、②電話番号、③メールアドレス、④参加希望日時をご記入の上、padinfo@org.kobe-u.ac.jp に送信して下さい。追って、事務局から予約確認とzoomの招待メールをお送りいたします（定員になり次第、締め切らせていただくことを予めご了承下さい）。

	日時	定員	参加方法
1回目	9月17日（木）10:00～11:30	各回とも先着25名	Zoomを使ったオンライン開催となります
2回目	9月17日（木）13:30～15:00		
3回目	9月22日（火）10:00～11:30		
4回目	9月22日（火）13:30～15:00		

問い合わせ先

< e コグニケアについて >

神戸大学認知症予防プロジェクト

TEL : 078-796-4514 (平日 10:00～12:00) E-mail : padinfo@org.kobe-u.ac.jp

< 報道担当 >

■神戸大学総務部広報課

TEL : 078-803-6678 E-mail : ppr-kouhoushitsu@office.kobe-u.ac.jp