

“Web版集いのひろば”のご紹介

ウィズコロナ時代に、介護予防を推進する手段の一つとして「web版集いのひろば」を開設しました。このweb版集いのひろばは、筑波大学介護予防研究室が管理・運営しているものです(年会費などの費用は不要ですが、通信費は皆様の自己負担となります)。

web版集いのひろばの仕組み

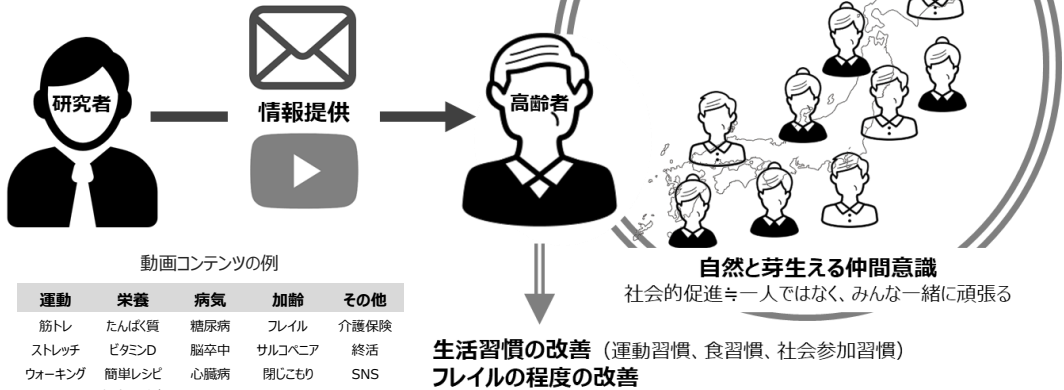
- 介護予防、フレイル対策の研究者・専門家が作成した動画を配信します。また、皆様のご質問にお答えします(答えられない質問もあります)。
- 1回/週、参加者全員に同じ内容をメール送信します。
- メールには、YouTube動画のリンク、アンケートフォームのリンク、前回の質問への回答、対象者の近況報告のレポートを掲載します。
- 質問への回答、近況報告は全ての参加者が閲覧できるような形で送信します。
- web版集いのひろばに参加することで、生活習慣の改善やフレイルの改善につながる事が分かっています。

参加者からのコメント

- 今年は各地で雪が多いですが、私の住む福井では殆んど降っていません。雪の多い地域の方、体調崩さないようしてください。
- 埼玉に住んでいます。雪国で生まれたため、こちらは冬でも暖かくて快適です。その分、夏は暑いですが...
- 毎日、大阪市内の公園を散歩しています。チラホウ桜が咲き始めました。これから満開になるのが楽しみです。
- 皆さんのコメントを読み、様々な取り組みに感心すると同時に、元気を貰っています。私はあまりコメントを書きませんが、毎週楽しみにしています。

質問の共有

- 高齢者の方からの質問
 - 動画を拝見し、社会的活動の重要性は理解できました。ですが、コロナの影響でなかなか友人との交流が出来ていません。このような交流をしなければいけませんか？
- 専門家による回答
 - 勿論、直接お会いできるのが一番なのですが、それだけでなく、お電話やメールのやり取りなども重要だと思います。“声”だけでなく、“文字”や“写真”、“絵”などを用いた交流をされてはいかがでしょうか。



動画コンテンツの例

運動	栄養	病気	加齢	その他
筋トレ	たんぱく質	糖尿病	フレイル	介護保険
ストレッチ	ビタミンD	脳卒中	サルコペニア	終活
ウォーキング	簡単レシピ	心臓病	閉じこもり	SNS
バランス運動	朝食の重症性	認知症	転倒	新型コロナ

web版集いのひろばの登録方法 (無料)

- ① 筑波大学 山田 介護予防 
<https://www.yamada-lab.tokyo/>
- ② 
- ③ 
- ④ 

- ①HPを検索していただき、②HPの右上の青色のボタンをクリックします。
- ③会員登録のボタンをクリックして、基本情報を登録してください。これで登録完了です。次のメール配信より、メールが届くようになります。
- ④配信されるメールにはyoutubeとアンケートフォームのリンクがそれぞれ掲載されていますので、そのままクリックして当該ページへ進んでください。

質問欄も準備していますので、何か疑問に思う点も遠慮なく記入ください。この質問に個別にお答えすることは難しいですが、1回以降のメール送風のタイミングで可能な範囲でお答えさせていただきます。またこの集いのひろばには、全国の様々な地域より多くの方に参加頂いています。この機会に、交流の機会が持てればと思います(間接的ではありますが)。例えば、「北海道ではこんなに雪が積もっています」「九州ではこんなイベントがあります」など各地域の近況報告や、「こんな体操やっています」「こんな食事の工夫をしています」などご自身が取り組まれている健康情報などがあれば、是非教えてください。全ては難しいと思いますが、一部抜粋してメール送信時にご紹介したいと思います。