フレイル予防支援VR
認知症ケア支援VR

FACE DUO

User's Voice
vol.41

一般社団法人 健康福祉広域支援協会の活動について



理事長
中村 崇 先生

当法人は、長野県佐久市を拠点に、地域の医療・福祉をつなぎ、フレイル・MCI予防、介護予防等を通じて、地域住民の健康づくりとコミュニティづくりを推進している法人です。地域住民が住み慣れた地域で健康に暮らし続けられることを目指し、「身体・こころ・地域とのつながり」を重視した活動を展開しています。特にフレイルやMCIを早期に発見し、予防につなげる取り組みに力を入れていることが特徴です。早期介入により、生活のストレスを軽減し、豊かな生活に繋がるような取り組みを意識しています。

FACEDUO導入のきっかけ「脳・身体・こころ」



協会では従来から佐久市で介護予防体操や健康づくり活動を実施していましたが、**健康意識が高くない方や初めて参加する方に対し、フレイルを「自分ごと」として捉えてもらうことが課題**でした。そこで、まず**映像体験によって興味を惹きつけ、その後に運動や健康プログラムへつなげる導線づくりを目的として、FACEDUOフレイル予防支援VRを活用**しました。

フレイル予防支援VRは、握力低下やむせ込み、脚力低下など、日常生活に潜むフレイルのサインを疑似体験し、食事・運動・社会参加の重要性を学べるプログラムです。実際の活動では、呼吸練習を実施しながら心身を整えるVR動画を視聴し、その後、フレイルへの理解を深めるフレイル予防支援動画を視聴、体操プログラムへ移行し、最後に地域住民同士で感想を共有するという流れで運営されました。特に、最初に動画を体験することで参加者の興味や集中力が高まり、その後の体操や健康プログラムへの参加意欲向上につながりました。また、実施されている介護予防体操との相性も良く、「学び」と「実践」を自然につなぐことができました。
「脳＝VR・身体＝体操・こころ＝集い」を総合的に捉えながら、地域住民に健康づくりへの関心を持ってもらうための活動に取り組んでいます。



活動を通じて最も大きな気づきとなったのは、**「説明だけでは伝わりにくいフレイルの危険性を、映像体験が分かりやすく伝えてくれる」**という点でした。参加者はVR体験によって身体機能の衰えを疑似体験し、「まだ元気だと思っていたが、フレイルは身近な問題なのだと感じた」「今のうちから運動しようと思った」など、自身の健康を見直すきっかけを得ることができました。
これは**単なる知識提供ではなく、行動変容につながる「気づき」を**生み出したことを示しています。また、協会が重視する「脳・身体・こころ」の健康づくりという考え方とも親和性が高く、VRによる学び、呼吸練習による心身の安定、体操による身体機能の維持を組み合わせることで、多面的なフレイル予防プログラムとして活用できる可能性が見えてきました。さらに、**体操だけでは参加しなかった方も、VRへの興味をきっかけに参加するケースが見られ、地域住民との新たな接点づくりにも寄与**しました。

地域イベント・施設プログラムへの活用



テーマ別のコンテンツを目的に応じて活用できます。いずれも短時間で体験できるため、地域イベントや施設の既存プログラムへスムーズに導入できます。

短時間で実施できる　特別な準備が要らない　体操・交流へ自然につながる

Session 1　認知症の症状理解



介護者が戸惑った場面を、家族の目線で体験。



場面を振り返りながら、認知症の症状について、VR ドクターが紹介。

記憶の障害／見当識の障害／遂行機能の障害 など　5つの症状を紹介

① 認知症ケア支援VR

症状理解と行動理解

場面体験から症状・行動の理解へ進む構成。
職員研修や家族向け講座にそのまま使えます。



② 認知症ケア支援 ― 症状体験

認知症の人が見ている世界を追体験

レビー小体型認知症の症状を体感し、
理解を深める普及啓発イベントに適しています。

③ フレイル予防支援VR ― 日常に潜むフレイルのサインを疑似体験

握力低下・誤嚥（むせ）・脚力低下の3場面。介護予防教室や健康づくり活動に。

【活用シーン】地域サロン／介護予防教室／施設レクリエーション／家族向け講座／職員研修



▶疑似体験① 握力低下

ペットボトルのキャップを開ける、いつも通りの動作が難しく感じられる体験。手に力が入らない感覚を通して、筋力維持の大切さを実感します。



▶疑似体験② 誤嚥（むせ）

食事中の小さなむせ込みを完全に再現。のどに違和感を覚える体験を通して、嚥下機能の衰えや食事姿勢の重要性に気づきます。



▶疑似体験③ 脚力低下

横断歩道を渡りきれなそうになって、不安を感じる場面を再現、脚の重さや不安定さを感じながら、下肢筋力の重要性と転倒予防の意識を高めます。

詳しくは公式サイトにて

faceduo　検索

販売 Otsuka　開発・製造 JOLLY GOOD!

2026年10月作成
FD2610002

FACEDUOは非医療機器です。