

Press Release

プレスリリース

2020年9月7日

国立大学法人 神戸大学

自宅から参加出来るオンライン認知症予防・健康づくりプログラム「eコグニケア」を10月にスタート

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月からサービスを開始します。

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全国どこでも、自宅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・健康づくり領域でのソーシャルビジネス化への挑戦

「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・健康づくりプログラムのことです。①「定期的な体と頭の運動教室（44回）」、②「健康や認知症予防に関するセミナー（6回）」、③「健康度や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特徴があります。また、受講によって大学の研究に協力することにもなり、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～

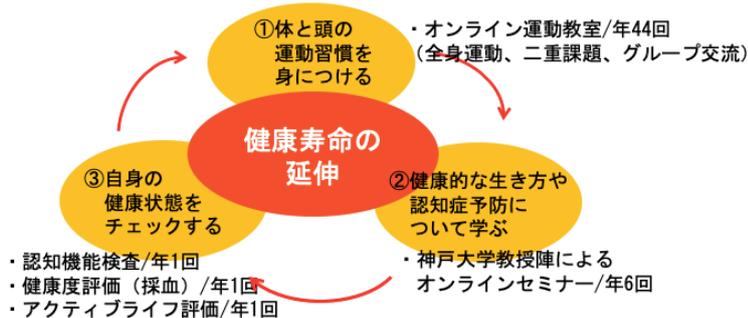
対象者：自発的に健康寿命を伸ばしたいと考えているシニア層

受講料：運動教室＋セミナー＋健康チェックの全サービスを含めて1ヶ月あたり4,400円～(税別)

※ご夫婦で申し込むとお一人3,900円～(税別)となる「夫婦割」もあります

※ご入金単位は3ヶ月or6ヶ月となります

参加条件：メールの送受信と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月のリリースにあたり、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受け付けます。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、説明会の2日前までに 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19日（土）10:00～11:30		
4回目	9月19日（土）13:30～15:00		

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・健康づくりプログラム「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に寄与したいと考えています。

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