



地域に住む高齢者が仲間と一緒に取り組むピアサポートに着目した アプリを使うことで身体活動量と下肢機能が改善する可能性を示しました！



対象者と方法

- ・ 藤沢市在住の65歳以上の方々（合計44名）
 - ・ 12ヶ月間の介入を実施
 - ・ 身体活動量と身体機能を客観的に評価
- 希望に応じて2つのグループに割り付けました。

①ピアサポートアプリと活動量計を使う方々（26名）



5人1組のグループを
作って歩数を報告

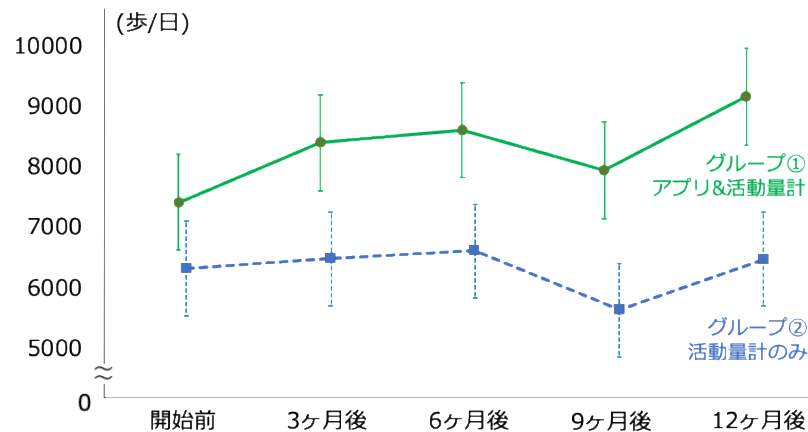
②活動量計のみを使う方々（18名）



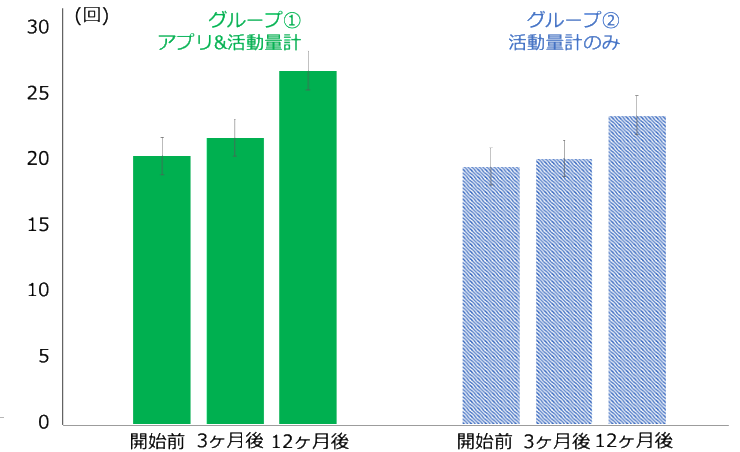
* 活動量計はそれぞれ
3ヶ月ごとに1週間装着

結果

身体活動量（歩数, 推定値の平均値と標準誤差）



下肢機能（30秒椅子立ち上がりテスト, 推定値の平均値と標準誤差）



開始前と12ヶ月後を比較して、ピアサポートアプリを使った高齢者でのみ1000歩以上の増加を認めました。
下肢機能はピアサポートアプリを使った方々と活動量計のみを使った方々の両方で改善を認めました。

* 歩数: 開始前 vs 12ヶ月後 [グループ① $p=0.02$, グループ② $p=0.99$] 下肢機能: 開始前 vs 12ヶ月後 [グループ① $p<0.001$, グループ② $p=0.02$]

高齢者が12ヶ月間ピアサポートアプリを使うことで歩数を増加させ、下肢機能が改善する可能性があります。しかし十分な有効性を示すには更なる研究が必要です。

Tabira K, Oguma Y, Yoshihara S, et al. A 12-Month Digital Peer-Supported App Intervention to Promote Physical Activity Among Community-Dwelling Older Adults: Follow-Up Study of a Nonrandomized Controlled Trial. *JMIR Aging*. 2025;8:e66610. Published 2025 May 28. doi:10.2196/66610

