

SOFT(スローオンラインフィットネス)について

【明治安田厚生事業団共同研究事業】

令和7年(2025年)5月13日

八王子市社会福祉審議会 高齢者福祉専門分科会

福祉部 高齢者いきいき課

通いの場づくり事業が直面していた壁

- ・ 運営者の負担が大きく、立ち上げや持続が困難 → 参加者数が頭打ちに
- ・ 必ずしも介護予防につながる活動が行われるとは限らない

そこで、プロのインストラクターと通いの場をオンラインでつなぐ「SOFT」に着目。



SOFT(スローオンラインフィットネス)とは

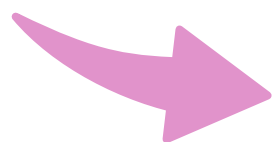
- ・ 戸吹町にある明治安田厚生事業団体力医学研究所(以下「体研」)が開発し、高齢者あんしん相談センターや各保健福祉センターと個別に連携して普及を進めていたもの。
- ・ ベースなったプログラム(有酸素運動や筋力トレーニングなど)も含め、実施による体力改善効果は研究所で検証済み
- ・ 双方向のやり取りを楽しめるリアルタイム配信と、時間を選ばない録画配信の2つの参加方法

単に「健康にいい活動」だけであればすでに数多く存在し、一定のエビデンスが出ているものも多い。

この点、SOFTは

「一度に多くの高齢者に対し、エビデンスのあるプログラムを提供可能」

「多くの方が楽しめるコンテンツが配信されるため、通いの場の企画者の負担が軽い」といった利点がある。



拡大・持続可能性や**費用対効果**の点で

既存の取り組みに対する優位性が期待できると考え、令和6年度に共同研究協定を締結。

3. これまでの状況と今後のスケジュール

資料5-①

- ◆ 令和5年度までは、体研が独自に各圏域の高齢者あんしん相談センターや保健福祉センターと連携してSOFTの普及・運用を実施。
- ◆ 令和6年度に、**市(高齢者いきいき課)**と体研が**共同研究協定を締結**し、本格的な普及に向けた取り組みを加速。
- ◆ 令和6年度末時点で、サロンや自主グループを含め約50か所で実施されている。
- ◆ 令和10年度までの5年間は重点実施期間として体研が主なコストを負担しながら事業を実施。市と体研の共同研究として地域に根付かせるための仕組み(=実装戦略)を開発していくとともに、事業実施による効果を検証する。
- ◆ 研究・検証の結果、
「SOFT推進による介護予防効果が人件費を含むコストを上回る」と確認できれば、以降は市が事業の運営主体となり、地域での持続的普及を進めていく。