

2015年11月18日

東急不動産株式会社  
株式会社東急スポーツオアシス  
株式会社東急イーライフデザイン

## 東急不動産のウェルネス事業 順天堂大学の知見を活用したロコモ予防プログラムを導入

東急不動産株式会社(本社:東京都港区、社長:植村 仁)は、学校法人順天堂大学と締結した包括連携協定に基づき、お互いが有する資源を有効に活用するべく、ウェルネス事業の現場である「シニア住宅」、「フィットネスクラブ」において順天堂大学の知見を活用した新たなロコモ予防プログラムを順次展開いたします。

### ■シニア住宅「グランクレール」での取り組み

東急不動産と東急イーライフデザインが運営する自立の方に向けたシニア住宅「グランクレール」にて、順天堂大学の監修、東急スポーツオアシスの指導の下、「ロコモ予防プログラム」を導入いたします。

「ロコモ予防プログラム」は、ロコモ予防体操教室として毎週月曜日から金曜日の週5日、朝食後の午前中に開催し、東急スポーツオアシスの介護予防運動指導員をはじめ、東急イーライフデザインの理学療法士や作業療法士がインストラクターを務める他、シニア住宅の看護師やケアマネージャーが健康や安全面をサポートしております。

第一弾として、今年10月から「グランクレール藤が丘」に導入。入居者の約6割が参加する盛況ぶりで、プログラム導入から1ヶ月半が経過し、参加者からは、「体調が良くなった」「体力が付いた気がする」など、身体の変化を実感している感想が寄せられており、スタッフも活気が出てきたと手応えを感じております。



ロコモ予防プログラム開始に先駆けて行った体力測定会の様子

また、エヌ・ティ・ティ アイティ株式会社や味の素株式会社の協力により、歩数や血圧・体重等を管理する「ひかり健康相談」や、筋肉の合成を促進させるアミノ酸を補給する「アミノケア®ゼリー ロイシン40」を活用して、ロコモ予防の促進やモチベーションの維持・向上を目指して参ります。

運動をきっかけとして、朝食の摂取や入居者との交流が育まれており、こうした生活習慣の改善は認知症の予防にも繋がるものと期待しております。また、自宅では得られ難い環境をシニア住宅に整備することにより、自立型高齢者住宅の新たな強みに位置付けたいと考えております。

## ■フィットネスクラブ「東急スポーツオアシス」での取り組み

「東急スポーツオアシス」では、第一弾として2015年11月18日(水)に順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科の町田先任准教授による「ロコモ予防セミナー、体力測定会」を本駒込店にて開催いたしました。セミナーでは、オアシスメンバー様および地域住民様に、運動の重要性、筋肉老化の特徴、スポーツ医科学の理論を受講いただき、ヒトが生涯にわたって健康で自立した生活を営むためには、日常動作の基盤となる筋肉量を維持することが必要不可欠であることを学んでいただきました。

また、参加者全員に「体力測定会」を受講いただき、自身の「ロコモ度」チェックを行ない、参加者皆様に運動の大切さの気づきを持っていただきました。今後も、広くロコモ予防の観点から「健康寿命延伸」に寄与する様々な活動を推進してまいります。



ロコモ予防セミナー、体力測定会の様子

シニア住宅においては、「グランクレール藤が丘」を皮切りに、他のシニア住宅にも順次「ロコモ予防プログラム」を導入していく予定であり、東急スポーツオアシスでは、オアシスオリジナルの「ロコモ、認知症予防プログラム」の開発及び、オリジナル健康器具の開発も進めていくなど、今後も順天堂大学との相互の発展を通じて超高齢社会の課題を解決する新たなプログラムを構築し、健康長寿社会の実現を目指してまいります。

※ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)

筋肉、骨、関節、といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のこと。進行すると日常生活にも支障が生じ、介護が必要となるリスクが高まります。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが、今必要とされています。