

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2021年4月12日
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

リリースカテゴリー			
都市型コンパクトタウン	都市再生・地方創生	グローバルへの取組み	不動産テック
働き方改革	健康・介護ニーズ	社会課題	定期報告・レポート

コロナ禍におけるシニア世代の健康サポートの取組み ～65歳以上に特化したトレーニングプログラムを展開～

スポーツクラブ「メガロス」を展開する野村不動産ライフ&スポーツ株式会社（本社：東京都中野区／代表取締役社長：小林 利彦）は、このたびコロナ禍におけるシニア世代の健康サポートの新たな取り組みとして、体力アップのための6ヶ月サポート「リボーンズファン」REBORNS FUN および、総合クラブとしては初となるシニア世代に特化したパーソナルトレーニング「Healthy personal」～65歳からはじめる筋活～を2021年3月15日より提供開始しております。今後もメガロスでは様々な世代の健康増進に貢献すべく、新たなサービスの提供に努めてまいります。



新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長期化する中で、運動不足やストレスから心身に悪影響をきたす健康二次被害（免疫力や体力の低下、生活習慣病等の発症のリスクの向上など）が懸念されています。その中でも、高齢者における生活不活発を原因としたフレイル（虚弱）の進行が問題となっております。

そのような背景から、メガロスは、生活習慣病予防や体力の維持・向上、メンタルヘルスの改善やストレス解消を目指す取り組みの一環として、「リボーンズファン」REBORNS FUN やシニア向けパーソナルトレーニング「Healthy personal」～65歳からはじめる筋活～を提供することにいたしました。

あしたを、つなぐ

PRESS RELEASE

◆「リボーンズファン」REBORNS FUN

●商品概要

基礎体力をつけるための6ヶ月サポート。「知る」「ほぐす」「動く」がセットになった毎月テーマが変わる1回30分の集団でのプログラムです。テーマは複数用意しており、今月は関節痛予防、来月はメタボ予防といったように、参加者に今後も良い生活を送っていただくことを目的としたカリキュラムとなっております。

- ・健康に関する知識の習得（関節痛予防、転倒予防など）[10分]
- ・ストレッチ（運動前に必要な筋肉をほぐす体操）[10分]
- ・各種トレーニング[10分]

●サービス概要

対象店舗：メガロス全店（ルフレ店、ゼロプラス恵比寿店、メガロス24店を除く）

料金：各店毎月会費で利用可能

URL：<https://www.megalos.co.jp/contents/rebornsfun/>

●東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長 大淵修一氏よりコメント

健康寿命を伸ばすには、壮年期からのメタボ予防にくわえて、フレイル予防をプラスアルファすることが大切です。フレイルとは、加齢に伴う、身体、精神、社会的な機能低下のことを指します。老化現象ですから、これまで抗うことができないと考えられてきましたが、私たちの研究で機能の低下を遅らせるだけでなく、逆に機能をアップさせることも可能だということが明らかになりました。



「リボーンズファン」REBORNS FUNはこのような最新のフレイル研究をもとに、身体、精神、社会の機能の発達を促すプログラムをコンパクトにまとめて作られたものです。健康寿命延伸を目指した新しいフィットネスプログラムと言えます。何歳であってもあなたの身体や心に秘められている能力を開花させることはできます。楽しみながら健康寿命の延伸を目指してください。

<プロフィール>

国立療養所東京病院付属リハビリテーション学院卒業 理学療法士。

専門理学療法士（基礎理学療法、生活環境支援理学療法）

介護予防認定理学療法士

北里大学医療衛生学部助教授を経て、平成15年度より東京都老人総合研究所介護予防緊急対策室長。

現在、東京都健康長寿医療センター研究所、介護予防研究テーマ・高齢者健康増進事業支援室研究部長、高齢者健康増進センター専門部長。専門領域は、理学療法学、老年学、リハビリテーション医学。第72回保健文化賞受賞。

あしたを、つなぐ

PRESS RELEASE

◆シニア向けパーソナルトレーニング「Healthy personal」～65歳からはじめる筋活～

●商品概要

コロナ禍でのシニア世代の身体活動低下の予防を目的とし、早稲田大学スポーツ科学学術院教授の金岡恒治氏監修のもと設計された、総合クラブ“初”の、シニア世代に特化したパーソナルトレーニング商品です。

メガロスは、このプログラムを通じて、シニア世代の運動意欲の向上、コロナ禍におけるシニア世代の心と身体の健康維持を目指します。

- ・担当トレーナーがトレーニング翌日に電話相談サポート
- ・運動が苦手な方でも担当トレーナーがつくので、続きやすい
- ・姿勢診断や関節の可動域等を毎回チェックし、トレーニングサポートすることで動かしやすい身体へ

●サービス概要

対象店舗：メガロス全店（ルフレ店、ゼロプラス恵比寿店、メガロス 24 店を除く）

料金：1ヶ月パーソナル料金 61,600円 60分全8回/週2回

URL：<http://osaka.concent-inc.biz/megalos/senior-personal/>

※メガロス会員以外の方でもお申込み可能です。

●監修者 金岡恒治氏よりコメント

新型コロナウイルスの感染予防による外出自粛などによる運動量の低下は体重の増加、筋力低下、呼吸循環器機能低下をもたらします。加えて関節の可動域やバランス保持能力の低下にも影響し生活習慣病や転倒・関節障害のリスクを増加させ生活の質（QOL）の低下に繋がります。

適切な運動習慣をすることで活動的な生活を維持するための ADL（※1）を確保し、食事を含めた体組成の管理は、健康の維持には欠かせません。このプログラムを契機として健康生活をスタートされることをお奨めします。

※1. ADL（Activities of Daily Living）：日常生活を送るために最低限必要な日常的な動作のこと。



<プロフィール>

早稲田大学スポーツ科学学術院教授

日本整形外科学会認定専門医 日体協公認スポーツドクター

日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医 公益財団法人 日本水泳連盟 理事 医事委員会委員長

シドニー、アテネ、北京五輪の水泳チームドクターを務め、ロンドン五輪には JOC 本部ドクターとして帯同。アスリートの腰痛予防研究に従事しており、体幹深部筋研究の第一人者。

あしたを、つなぐ

PRESS RELEASE

野村不動産ライフ&スポーツについて

「顧客満足を感じと喜びに変える」という企業理念のもと、様々な地域にて直営46施設の運営を行うとともに、健康の新たな価値を提供し続ける企業として、スポーツクラブ事業の枠を超えた生活全般にわたる新たなサービスの提供を行い、日々の生活と人生の充実に寄与する企業となることを目指しております。

<https://www.megalos.co.jp/>

