

2018年(平成30年)1月26日

千葉大学予防医学センター近藤克則教授 × リソル生命の森 「ウェルネスエイジクラブ」説明会が1/21に開催されました ～ 2017年度の検証データによる傾向と今後の展望を基調講演で語る ～

千葉大学予防医学センター近藤克則教授は、健康寿命の延伸には身体だけではなく心理・社会的活動が重要であり、「笑う」「積極的に人に会う」「趣味やスポーツを仲間と楽しむ」「通いの場に頻繁に参加する」など人とのつながりや社会参加が効果的であるとしています。リソルグループにて昨年発足した「ウェルネスエイジクラブ」は、同教授監修の「リソルウェルネスプログラム」をもとに、会員個別に健康づくりのプランを提案し、楽しみながら、心身両面の健康(ウェルネス)を保つことを目的としています。「リソル生命の森」の多彩な健康増進施設や、プログラム、サークル、イベントを最大限に活用。フィットネスやスポーツ、趣味や学び(カレッジリンク・公開講座・お茶の間ゼミ・カルチャー教室)、多世代との交流などに積極的に取り組むことで健康寿命の延伸を図ります。

この度、1月21日に同教授による基調講演の中で、「ウェルネスエイジクラブ」会員の昨年入会後のフィットネスバランス改善やプログラム参加状況などを踏まえた検証成果報告が発表されました。参加していない日に比べ同クラブへの参加により、「楽しみを感じる場：93.3%」「歩く時間が長い：90.7%」「話す時間が長い：55.2%」「生きがいになっている：75.5%」「体力に自信がついた：83.3%」「気持ち明るくなった：79.6%」「人とのつながりが増えた：76.3%」など、人とのつながりが増え、話す時間が長くなるという傾向がわかってきました。また、要介護リスク得点とプログラムの関係ではマシン、エクササイズ、カルチャーのプログラムをバランスよく受講することが要介護リスクの低下につながるという傾向もわかりはじめています。社会との多様なつながりは認知症発症リスクが半減するという、同教授の仮説に沿った効果が着実に認められてきています。

今後、同クラブではプログラムの種類(特に会員同士が交流しやすい企画)を増やし、今年のノーベル経済学賞で話題になった「行動経済学」の知見も踏まえ、より健康になるための行動の仕組みを取り入れる予定です。「損をしたくない」という人間の習性を利用し、頑張った人には施設で使える「商品券」がもらえるというプログラム参加を促す工夫も行われます。

リソルグループでは、皆様の心身両面の健康維持・増進のサポートを積極的に行ってまいります。



基調講演風景 ※会員様や関係者で100名超の参加

[近藤克則氏プロフィール]
 千葉大学予防医学センター社会予防医学研究部門教授
 国立長寿医療研究センター老年学評価研究部長
 日本福祉大学健康社会研究センター長・客員教授
 博士(医学)(社会福祉学)
 リハビリテーション科専門医

<本リリースに関する問い合わせ先>

リソルホールディングス株式会社 (RESOL グループ) 広報担当 / 高橋・永田

TEL : 03 (3342) 0331 (直通) E-mail : press@resol.jp URL : <https://www.resol.jp/>