

2018年(平成30年)3月20日

＜リソル生命の森＞

“健康寿命の延伸”を目指す「ウェルネスエイジクラブ」 3/15 にオリエンテーションを開催しました。

リソルグループのリソル生命の森(千葉県長柄町)において、60歳以上の方を対象とした健康寿命の延伸を目指す「ウェルネスエイジクラブ」の2018年度会員向けオリエンテーションが3月15日に開催されました。同クラブではメディカルフィットネスプログラム・スポーツコミュニケーションプログラム・カルチャーコミュニケーションプログラムを最大限活用し、お一人おひとりの“健康寿命の延伸”を実現するための具体的なサポートを受けることができます。

オリエンテーションは第一部の「活動内容説明」では、運動前の大切なメッセージがドクターから伝えられました。第二部の「谷川真理さんトークショー」では、走るコツと喜びについてエピソードを交えながらの元気なトークで盛り上がりました。第三部「リソル健康食堂無料試食会」では日頃の食事とカロリー・塩分を計算した健康メニューとを比較体験。参加者は各講師の話に耳を傾け熱心に聞き入り、活動量計算方法等に関する積極的な質問も多数ありました。

2018年4月からご家庭での健康をチェックする“ボタン式健康チェックカード”やポイント換算した活動量に応じてもらえる“生命の森商品券”の制度導入で、今まで以上に会員のプログラム参加に期待できそうです。

【ドクターによる運動前の大切なメッセージ】

- ・定期的に健康診断(運動前のメディカルチェック)を受け、ご自身の身体の状態をきちんと把握しましょう
- ・治療中の病気について正確な知識を持ってください
- ・主治医の許可を得ましょう
- ・運動に過大な期待を持たないように
- ・バランスよく多種目運動を

【ウェルネスエイジクラブとは】

60歳以上の方の「ずっと健康なままでいたい」という声にお応えするクラブです。一般的なスポーツクラブとは違い、カラダはもちろん、ココロの健康寿命も延ばしていくことを目標としています。健康寿命を延ばすために「3つの予防」(疾病予防、体力低下予防、認知症予防)が重要であるとする千葉大学予防医学センター近藤克則教授の監修による独自のプログラムをもとに、会員個々の最適な健康づくりを提案。「リソル生命の森」の多彩な健康増進施設、サークル活動、イベント、フィットネス、スポーツ、趣味、学び、多世代交流などの各種プログラムを楽しみながら心身両面の健康(ウェルネス)を維持・増進していきます。



＜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・大野

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