

平成 29 年 2 月 22 日

千葉大学(予防医学センター近藤教授) × リソルグループのコラボ 「リソルウェルネスプログラム」を開発 健康寿命を延伸！豊かな人生を実現！

千葉大学、長柄町と連携し、日本初形態となる大学連携型CCRCの開発を進めているリソルグループ(本社・東京都新宿区)は、予防医学の第一人者である千葉大学予防医学センター・近藤克則教授の監修により、健康寿命を延伸し、豊かな人生を実現するための「リソルウェルネスプログラム」を開発いたしました。

近藤教授は、well-being(健康で幸福な生活)の実現には、フィジカル面(身体的健康)だけでなく、趣味活動や生涯学習等の取り組み(いきがい/社会参加)、旅行やサークルへの参加等(絆/人のつながり)、自然とのふれあいや笑い(くつろぎ/メンタリティ)が重要であることを研究成果で実証されています。

「リソルウェルネスプログラム」は、その研究成果に基づいて、フィジカル面(健康増進)に加え、「健康」「絆」「いきがい」「くつろぎ」という4つテーマ別で100を超える多種多様なプログラムで構成され、楽しみながら、心身両面の健康(ウェルネス)が保てる内容となっています。

多種多様な「リソルウェルネスプログラム」プログラム(一例)

健康

8,000歩・20分ウォーキング、ヨガ、太極拳、エアロビクス、フラダンス、社交ダンス、機能改善体操 他

絆

ハイキング、ゴルフコンペ、テニス大会、マラソン大会、スイムクラブ、朗読、収穫体験、混声合唱団 他

いきがい

ガーデニングスクール、書道教室、囲碁教室、麻雀教室、写経教室、木彫り教室、陶芸教室、お茶の間ゼミ 他

くつろぎ

森ウォーキング、アウトドアヨガ、花木庭苑ツアー、エステティックサロン、生命の森各種レストラン、天然鉱石風呂 他

<この資料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・元村

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