

平成 29 年 5 月 2 日

千葉大学予防医学センター 近藤克則教授 基調講演 4/25 開催 「ウェルネスエイジクラブ」本格始動！

～ 健康寿命延伸に欠かせない「3つの予防」を皆と楽しみながら実践 ～

「大学連携型 CCRC」事業を進めているリソルグループが、健康寿命延伸を目的に組成した「ウェルネスエイジクラブ」の本格的なスタートにあたり、千葉大学予防医学センター近藤克則教授が「リソル生命の森」(千葉県長柄町)にて基調講演をされました。(4月25日)

同教授は、「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」が健康寿命の延伸には重要な効果があるということを調査事例踏まえながら熱意をもって説明され、2時間を超える講演は離席する人も殆どなく大盛況となりました。

「ウェルネスエイジクラブ」は65歳以上の方を対象とした「ずっと健康なままでいたい」という声に応えた健康寿命の延伸を目指すクラブで、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的としています。健康寿命を延ばすには「3つの予防」(疾病予防、体力低下予防、認知症予防)が重要であるとして、同教授の監修による「リソルウェルネスプラン」を会員の皆様個別に提案し、「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、多世代との交流などに積極的に取り組むことで充実した日々を楽しく過ごしながら、健康寿命の延伸を図ることになります。

一年間の活動の流れは、個々の健康状態の“チェック”からスタートし、個人ごとに最適な“プラン”を作成、そして、“3つのプログラム”(メディカルフィットネス・スポーツコミュニケーション・カルチャーコミュニケーション)に基づくプランを“実行”。その「Check・Plan・Do」のサイクルを繰り返し実践することで、将来までの健康維持・増進を図っていきます。また、日々の取り組みは、個人ごとに「リソルウェルネスプランシート」として提供され、活動実績を「ウェルネス得点」として評価し、目標達成までの目安として活用されます。

リソルグループでは、皆様の心身両面の健康維持・増進のサポートを今後も積極的に行って参ります。

■ 「リソルウェルネスプラン」の“3つのプログラム”

・メディカルフィットネスプログラム

運動量と食生活の目標を設定し、個人々人で実践。(有酸素・筋力トレーニング、食生活チェック表、リソル健康食堂)

・スポーツコミュニケーションプログラム

他の会員の方々といっしょに、インストラクターの指導により、スポーツ・運動を楽しむ。

・カルチャーコミュニケーションプログラム

千葉大学生涯学習講座(カレッジリンク・公開講座・お茶の間ゼミ・カルチャー教室)、参加型イベント、サークル等。

＜「ウェルネスエイジクラブ」に関する問い合わせ先 リソル生命の森:0475-35-3333＞

千葉大学予防医学センター
近藤教授 基調講演風景
※会員様や関係者で約200名参加



＜この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>