

## 新型コロナ外出自粛要請強化受け、外出控える高齢者の健康維持を ヒューマンライフケア、認知症予防の脳トレ教材を 地域の介護福祉関連法人・団体に1万部無料配布

ヒューマンホールディングス株式会社の事業子会社で、介護事業等を展開するヒューマンライフケア株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役：瀬戸口信也、以下「当社」）は、当社デイサービス施設等で実施している認知症予防のオリジナル脳トレ教材計1万部を、当社事業所の近隣の介護福祉関連法人・団体に無料で配布する取り組みを新たに始めます。既に実施している認知症予防オリジナル体操「ヒューマン体操」の無料動画公開と合わせて、新型コロナウイルスの感染拡大や外出自粛要請の強化を受けて自宅で過ごす高齢者向けの支援策として、高齢者の心身の健康維持に取り組みます。

### 【本件のポイント】

- ✓オリジナルの認知症予防脳トレ教材を、地域の介護福祉関連法人・団体・関係者に1万部配布
- ✓新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出自粛要請強化受け、外出を控える高齢者の心身の健康維持を図る
- ✓認知症予防オリジナル体操「ヒューマン体操」の動画も無料公開中、世界各国からアクセス

### ● 実施の背景と概要

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、東京都をはじめとした各地域において、不要不急の外出を控えるよう要請が相次いで出されています。特に週末の外出自粛要請を受け、感染による重篤化が不安視される高齢者においても、自宅で過ごす方の数が、大きく増えると予想されます。

こうしたなかで当社は、自宅で過ごす高齢者の運動不足の解消と認知症の予防・重度化防止に寄与する観点から、デイサービス施設等で実施している認知症予防の独自脳トレ教材「認知症に負けない 大人の学習帳」を、近隣の介護福祉関連法人・団体・関係者に無料で配布する取り組みを始めます。

具体的には、当社のデイサービスや、小規模多機能型居宅介護などの事業所近隣にある、居宅介護支援事業所、地域包括支援センター、老人会、社会福祉協議会、民生委員などに、計1万部を順次配布する計画です。高齢者の皆さまをはじめ、自宅で過ごされている皆さまにご活用いただければ幸いです。

このほかに当社は3月9日より、認知症予防オリジナル体操「ヒューマン体操」の無料動画公開を実施しています。これまでに日本だけでなく、アメリカやヨーロッパ、アジアなど世界22カ国から、延べ1万回以上再生されています。当社はこれらの複合的な取り組みにより、自宅で過ごす高齢者の心身の健康の維持を図ってまいります。

「ヒューマン体操」動画リンク  
<https://youtu.be/b9oPbi9wnP4>



▲配布する脳トレ教材「大人の学習帳」（イメージ）



▲動画公開中の「ヒューマン体操」

## ● ヒューマンライフケアの脳トレプログラムとは

オリジナルの“脳のトレーニング”教材「認知症に負けない 大人の学習帳」を活用します。これは、計算力・記憶力・言語力・思考力・空間認識能力・発想力・注意力の7つの能力を効果的に鍛えることで、認知症の予防や症状の改善を目指す学習教材で、1冊約100ページ構成となっています。要介護者・要支援者に限らず、介護の必要のないアクティブシニアも楽しめるものとなっており、認知症の予防から症状の改善、重度化防止に、手軽に取り組むことができます。

## ● ヒューマンライフケア「ヒューマン体操」とは

認知症予防のプログラムとして2019年1月より当社デイサービス等介護施設で実施しています。1回約4分間のプログラムで、オリジナルの音楽に合わせて、全身の筋肉をほぐして血流を良くするストレッチと、足腰の筋力を維持・強化し、神経を刺激して脳を活性化させるトレーニングを組み合わせた体操です。座って行う場合、立って行う場合、それぞれの動きが用意されているため、その日の体調や環境によって自由に選べることも特長で、誰でも楽しく、無理なく行うことができます。NHKテレビ・ラジオ体操の指導者を15年間務めた西川佳克氏が監修、音楽家・坂本裕介氏によるオリジナル音楽を使用し、座ったままでもできるなど要支援・要介護の高齢者も取り組みやすいことが特長です。

## ■ 「ヒューマンライフケア」とは

1999年の事業開始以来、全国176事業所（2019年3月1日現在/FC拠点含む）で幅広く介護サービスを展開し、介護事業におけるワンストップソリューションを実現しています。デイサービス、グループホーム、有料老人ホーム、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護、居宅介護支援、訪問介護など多岐にわたる介護サービス事業と介護教育事業、子育て支援事業を、教育部門である「ヒューマンアカデミー」、人材サービス部門である「ヒューマンリソシア」「ヒューマンタッチ」をはじめとするヒューマングループ各社と強かに連携しながら行っております。心に届く最高のサービスを目指し、一人ひとりのご利用者様に応じたサービスのご提供と、家族の皆様が笑顔で暮らせる環境づくりのお手伝いをしてまいります。

## 会社概要

ヒューマンライフケア株式会社 <https://human-lifecare.jp>

【代表者】代表取締役 瀬戸口 信也

【所在地】東京都新宿区西新宿 7-5-25 西新宿プライムスクエア 1階

【設立】2010年4月 ※介護事業開始：1999年 【資本金】1,000万円

### 本件に関するお問合せ・取材のお申込みは

ヒューマンホールディングス株式会社 広報担当：外川（そとかわ）、安永（やすなが）

TEL：03-6846-8002 FAX：03-6846-1220 E-mail：kouhou@athuman.com