

ヒューマンライフケア 認知症予防プログラム強化でオリジナル体操を開発 ～自立支援目指し全デイサービスで1月より実施～

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、現在取り組んでいる認知症予防プログラムの強化に向けたオリジナルの体操「ヒューマン体操」を開発し、1月17日から直営の全デイサービス事業所で順次開始します。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。早期からの適切なアプローチで認知症予防につなげ、利用者の自立支援を図ってまいります。

【本件のポイント】

- ✓ 認知症予防プログラムとしてオリジナル体操を開発し、全デイサービスで実施
- ✓ NHK テレビ・ラジオ体操の指導者を15年間勤めた西川佳克氏が監修した本格プログラム
- ✓ 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

● 実施の背景

介護業界においては要支援・要介護とされた高齢者の自立支援が求められており、早期から介護・医療両面における適切なアプローチが必要とされています。

当社は2018年1月から、脳トレプログラムや運動プログラムを組み合わせた「認知症予防プログラム」を、運営する全国のデイサービス事業所でスタート。特に運動プログラムについては、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考案した「にしかわ体操」を実践してきました。これは、脳科学、解剖生理学の視点から開発され、音楽に合わせて手や指先を動かして頭を使いながら、同時に下半身や体幹を鍛えられることが特長です。

このたび、要支援・要介護状態の高齢者でも楽しく、無理なくできる体操により、認知症予防により高い効果を発揮することを目的に、オリジナル体操の開発に至りました。

● 実施の概要

今回独自開発した「ヒューマン体操」は、1回約4分間のプログラム。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。

体操の監修・指導を西川氏が、音楽を坂本裕介氏（作曲家・編曲家・作詞家・音楽プロデューサー）がそれぞれ担当しています。



当社ではこのほか、脳トレプログラムも提供しています。ヒューマンライフケア独自の認知症予防教材「認知症に負けない大人の学習帳」を、利用者一人ひとりに配布。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しています。

■西川佳克氏プロフィール

日本体育大学体育学部卒業、筑波大学大学院体育研究科修了。SPINE 株式会社代表、麗澤大学非常勤講師。2001～16年までの15年間、NHK テレビ・ラジオ体操指導者として番組に出演。30年以上、「健康づくり」をテーマにスポーツ・運動・レクリエーションを通して、幼児から高齢者、老若男女を問わず50万人以上と触れあう。著書には「にしかわ体操」「老けない脳と体をつくるスクワット」などがあり、認知症予防対策における体操プロデュースを行う。



■坂本裕介氏プロフィール

上智大在学中よりTV-CM、BGMなどの仕事を始める。卒業後はバックバンド、コーラス、エンジニアなどをしつつ、作・編曲家として活動。1994年、プロデューサーズ・ユニット、Key of Lifeとしてデビュー。日本初のサンプリングを使ったデビュー曲「ASAYAKEの中で」が約10万枚のヒット。シングル7枚、アルバム4枚をリリース。エモーションズやアリソン・リメリックなど海外アーティストとも共演。作・編曲家として杏里、MAX等多くのアーティストに楽曲提供。アニソン系の作品も多く、サントラ、主題歌、声優ソングなど300曲以上作・編曲。



■「ヒューマンライフケア」とは

1999年の事業開始以来、全国180事業所（2018年12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。居宅介護支援、訪問介護、小規模多機能ホーム、有料老人ホーム、デイサービス、グループホームなど多岐にわたる介護サービス事業と子育て支援事業を、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ち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おります。

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（旧・西新宿木村屋ビル）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）

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