

人生 100 年時代、「旅行による幸福感」が認知症予防のカギ？

連載「心と体の健康に良い旅行とは」、宿泊情報誌「ゆこゆこ」10月号よりスタート

日本屈指の心臓血管外科医として知られる天野 篤医師監修

温泉宿のお電話予約サービス「ゆこゆこ」やシニアマーケティング支援事業を提供する株式会社ゆこゆこ（本社：東京都中央区、代表取締役社長：徳田 和嘉子）は、2024年8月19日発行の宿泊情報誌「ゆこゆこ」（以下、「ゆこゆこ」）10月号より「天野先生に聞く！心と体の健康に良い旅行とは」の連載を開始します。

本連載記事は、心臓血管外科医としてこれまでに執刀した手術は 9,000 例を超えるという順天堂大学 心臓血管外科学 特任教授 天野 篤先生に監修いただきました。



■連載「天野先生に聞く！心と体の健康に良い旅行とは」について

2024年8月19日発行の「ゆこゆこ」10月号より掲載する特集ページ「天野先生に聞く！心と体の健康に良い旅行とは」は、順天堂大学 心臓血管外科学 特任教授の天野篤先生にご監修いただき、「旅行において期待される健康効果」についてゆこゆこ編集部が伺って制作いたしました。

天野先生は日本屈指の心臓血管外科医として知られ、現在も日々多くの手術に携わられています。

「近年アメリカで行われた研究では、6年に1回旅行をする女性と年に2回以上旅行をする女性を比較したところ、年に2回以上旅行をする女性のほうが心臓疾患の発生リスクが大幅に低いことがわかりました。旅行によってストレスホルモンの分泌を減らすことが結果的に心疾患のリスクを下げるにつながります」と天野先生。

このように、「旅行は健康を維持する上で大いに役立つ」ということについて、先生から伺ったお話をテーマごとに分け、全9回の連載でご紹介します。



天野先生とゆこゆこ編集部の取材風景

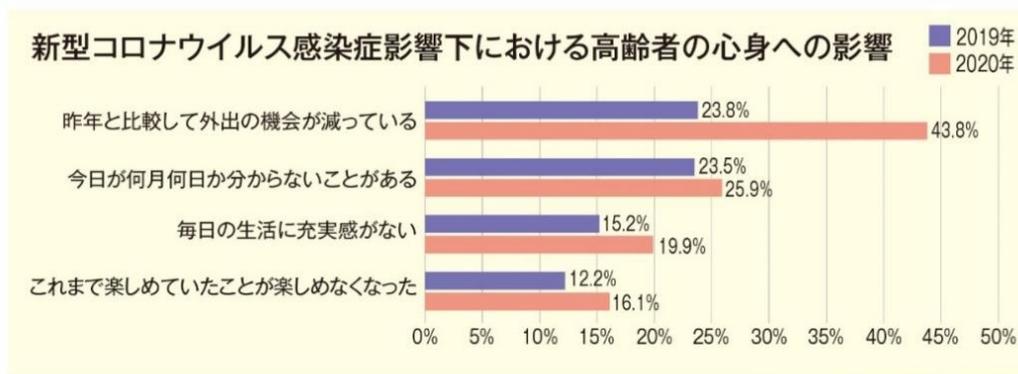
- 第1回 (2024年10月号) 旅行をすればするほど健康に良い？
 - 第2回 (2024年12月号) 旅行による幸福感の上昇で高血圧や高血糖のリスクが低下？
 - 第3回 (2025年2月号) 面倒な旅行準備が認知症予防のカギ？！
 - 第4回 (2025年4月号) 健康効果を得やすい旅程は「無理なくゆったり」
 - 第5回 (2025年6月号) 旅先の人・食・モノに触れて脳を活性化しよう！
 - 第6回 (2025年8月号) 知的能力の維持には旅先での新たな経験が大切？
 - 第7回 (2025年10月号) 健康的に旅行を楽しむための食事・温泉の極意
 - 第8回 (2025年12月号) 旅先での朝散歩で「自分だけの景色」を見つけよう
 - 第9回 (2026年2月号) 思い出を振り返り「また行こう」という気持ちを明日への活力に
- (※特集内容は予告なく変更となる場合があります)



特集ページ一例

■連載開始の背景

厚生労働省が発表した資料によると、新型コロナウイルス感染症が流行する前の2019年と流行後の2020年を比較すると、流行後は高齢者（75歳以上対象）の外出機会が減少し、認知機能の低下やうつ傾向が見られた方の割合が増加傾向にあることがわかります（下図参照）。



また、こうした外出機会の減少に伴って活動量が減り、高齢者の歩行能力やバランス感覚、敏捷性など、移動に必要な能力が通常の1年間の加齢による変化よりも3倍以上低下したという研究結果も出ています¹⁾。しかし、日頃運動に縁がない人でも、旅行に行けば体を動かす機会が自然に増えます。さらに、旅行によって脳へのさまざまな刺激を受けることで認知症予防効果が期待でき、特別な景色や料理などで幸福感が高まります。このように、旅行による健康促進効果はその回数が多いほど期待でき、さらに心疾患や認知症予防以外にも良い影響をもたらすのです。

当社は現在880万人超の会員基盤を持ち、そのうちの6割を60代以上のお客様が占めています。本特集は、人生100年時代、皆様にいつまでもイキイキと健康的に旅行を楽しんでいただくために専門家の意見を得てお届けしています。

宿泊情報誌「ゆこゆこ」は、今後もおとなの毎日に楽しみを提供し続ける情報誌であることを目指してまいります。

¹⁾ 国立大学法人筑波大学 2022年10月25日「コロナ禍で高齢者の移動動作能力が通常の1年の3倍以上低下」
<https://www.tsukuba.ac.jp/journal/pdf/p20221025140000.pdf>

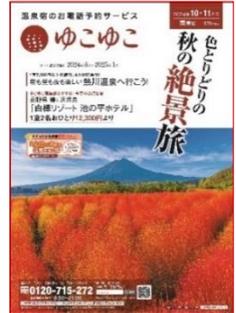
■順天堂大学 心臓血管外科学 特任教授 天野 篤（あまの あつし）先生



1955年、埼玉県蓮田市生まれ。1983年に日本大学医学部を卒業。新東京病院心臓血管外科部長や順天堂大学医学部附属順天堂医院の院長などを歴任。これまでに執刀した手術は9,000例を超え、2012年、上皇陛下の冠動脈バイパス手術を執刀したことで知られる。

■ 宿泊情報誌「ゆこゆこ」について

平日がおトクな宿泊プランや季節の特集を掲載した宿泊情報誌「ゆこゆこ」（無料）を、ゆこゆこのサービスをご利用いただいているお客様へ 2ヶ月に一度ご自宅にお届けし、旅するきっかけ作りのお手伝いをしています。



宿泊情報誌「ゆこゆこ」のお申込みはこちらから※書店での取り扱いはありません。

<https://www.yukoyuko.net/magazine>

■ 株式会社ゆこゆこについて

当社は、「おとなの毎日に、愉しみを。」を経営理念に、「いい会話をしよう。」を行動規範に掲げ、事業を行っており、“おとな”の年代の方に毎日を心豊かに過ごす愉しみを届け続けることを目指しています。

メインの事業である宿泊予約サービス「ゆこゆこ」は、アナログとデジタルのハイブリッドが最大の特徴です。お客様の8割が50代以上であることから、宿泊情報誌「ゆこゆこ」をご自宅に定期配送し、宿泊予約サイト「ゆこゆこネット」とあわせて誌面・Web双方活用で宿泊施設情報を提供しています。また、お客様のご都合に合わせ、Webでもお電話でも予約に対応しているので、シニアの皆様にもご愛顧をいただいているサービスです。

掲載している温泉地の情報や宿泊プランは、当社の営業担当が実際に現地に足を運んで取り揃えています。また館内のエレベーターや段差の有無などの細かい情報をもとに、電話予約だからこそできる寄り添った対応で、お客様の宿探しのお手伝いをしています。

ゆこゆこは、温泉ソムリエ資格保有者数日本一の会社です。（2023年4月時点）

■ 会社概要

会社名：株式会社ゆこゆこ

代表者：代表取締役社長 徳田 和嘉子

所在地：東京都中央区銀座 2-3-6 銀座並木通りビル

創業：2000年1月

事業：旅行事業：日本国内の宿泊を対象とする手配旅行

（観光庁長官登録旅行業 第1736号）、

コンタクトセンター事業、広告販売事業、有料職業紹介事業

URL：<https://www.yukoyuko.co.jp/>（コーポレートサイト）



本プレスリリースに関するお問い合わせ

株式会社ゆこゆこ 広報：村上

メール：yuko_pr@yukoyuko.co.jp 電話：080-2355-0986