

■ 報道関係者各位 ■

## リカバリーは、いま“ブーム”から“習慣”へ。 未来屋書店全店で「夏に備えて Refresh & Recovery」フェア を6月1日より開催！

一般社団法人日本リカバリー協会（神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）は、イオングループの株式会社未来屋書店（千葉県千葉市美浜区、代表取締役社長：平川雅隆）と連携し、本格的な夏を迎える前の体調管理やライフスタイルの見直しを提案する全店フェア「夏に備えて Refresh & Recovery（リフレッシュ&リカバリー）」を、2026年6月1日（月）から6月30日（火）までの期間、全国の未来屋書店200店舗にて開催・監修いたします。

近年、心身の疲労回復やパフォーマンス向上に対する意識が高まる中、リカバリー（休養）は一過性のブームではなく、生活に根付く新しい習慣へと変化しています。当協会は、最新の調査分析である「リカバリー行動トレンド 2025」の「回復は選ぶ時代へ」というコンセプトに基づき、ただ休むだけでなく「自分に合った方法を主体的に選ぶ休養」に着目。未来屋書店全店を通じて、当協会が提唱する「休養の7タイプ」に沿った書籍の提案を行い、お客様一人ひとりに最適な回復習慣との出会いを創出いたします。

※リカバリー行動トレンド2025 プレスリリース

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000080.000085299.html>



### ■「夏に備えて Refresh & Recovery」開催概要

【開催期間】2026年6月1日（月）～ 2026年6月30日（火）

【開催店舗】全国の未来屋書店 および アシーネ店舗（計200店舗）

【企画監修】一般社団法人 日本リカバリー協会

### ■ 品揃え・フェア構成の考え方（当協会が提唱する「休養の7タイプ」）

当協会は、現代人の多様な疲労特性に合わせるため、リハビリ行動を7つのタイプに分類しております。本フェアではこの知見を売場に反映し、単なる健康書の枠を超え、ライフスタイルや趣味、自己啓発など多角的な視点から日常に取り入れられる休養を提案いたします。

休養のタイプ	書籍提案および売場展開のねらい
休息タイプ	睡眠の質を高めることや積極的な休養を取ることがすべての回復の土台です。最新の睡眠科学や快眠のための環境づくり、毎日のエチケットケアに繋がる本などを展開します。
運動タイプ	軽い運動は、疲労回復を促す“攻めの休養”です。手軽なストレッチやウォーキング、入浴法、温度ケア（暑さ寒さのコントロール）の実用書を提案します。
栄養タイプ	栄養は、身体を内側から整える重要なリハビリ手段です。科学的に実証された“疲れ撃退”として、胃腸の休め方や栄養素の解説書や、手軽にリフレッシュできるドリンク療法の本などを集めました。
親交タイプ	人とのつながりは、心の回復につながる大切な要素です。リアルな人とのふれあいが見直されている今、植物やペットと触れ合う癒やしの時間や人間関係の本を紹介します。
娯楽タイプ	楽しむ時間は、脳と心をリフレッシュさせる大切な回復です。休養の急成長分野である「推し活」に関する本や、頭を使う趣味でスッキリできる書籍を揃えました。
造形・想像タイプ	考える行動により思考を整理し、頭と気持ちを整えます。芸術活動でのリトリートやクリエイティブな刺激によって脳を休める作品を提案します。
転換タイプ	生活習慣を変えることで、新しい自分へとリハビリしていきます。お金で時間を買う体験習慣の提案や、マインドを切り替えて“新しい自分”を見つける一冊をお届けします。

### ■ フェア購入特典：体験型ノベルティ「リフレッシュしおり」による「読む×回復」の体験化

本フェアでは、店頭での「読む×回復」をより深く体感していただくため、当協会が監修した特別なノベルティの配布を行います。

#### 【フェア購入特典】リフレッシュしおり

こすると優しい香りが香る、体験型の特製しおりです。ページを開閉するたびにふんわりと心地よい香りが広がり、読書に

伴うリラックス効果を高めます。売場 POP およびノベルティを通じ、「リフレッシュ」という単語を軸に五感に響きリハビリ行動の重要性を広く訴求してまいります。

※数に限りがございますので、各店無くなり次第終了となります。

#### ■ 本企画に込めた日本リハビリ協会の想い

当協会は、誰もが健やかに暮らせる持続可能な社会の実現を目指し、休養の科学的啓発を行ってまいりました。気候変動によって過酷さを増す日本の夏において、本格的な猛暑を迎える前の「6月」の過ごし方は極めて重要です。未来屋書店様との初の全店規模での連携により、単に休むことの重要性だけでなく、科学的知見に基づいた「能動的に選ぶ休養」の選択肢を本という身近なメディアを通じて全国に届けることができると考えております。全国 200 の街の書店から、日本全体のリハビリリテラシーの向上と健康増進に貢献してまいります。

#### 【未来屋書店 会社概要】

社名：株式会社未来屋書店

本社：千葉県千葉市美浜区中瀬 1-5-1 イオンタワー9F

代表取締役社長：平川 雅隆

事業内容：書籍・雑誌の販売／文具・雑貨の販売／ワーキングスペースの運営

#### 【一般社団法人日本リハビリ協会 概要】

所在地：神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

会長：渡辺恭良（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科特命教授、理化学研究所名誉研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター顧問、大阪市立大学名誉教授、一般社団法人日本疲労学会 理事長、一般社団法人脳体力振興協会理事長、Integrated Health Science 株式会社 代表取締役 CEO）

副会長：水野敬（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター 特任教授/副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事/事務局長）

顧問：大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

田爪正気（東海大学 健康科学部元教授）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（博慈会老人病研究所客員研究員、Genki Vital Academy 顧問）

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（ドイツ）

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

#### 【リハビリの定義】

心身の活動能力の減退した機能を回復し、休養をもって生理的・心理的資本である活力を蓄えて次に備えることである。

#### <報道関係者お問い合わせ先>



一般社団法人日本リハビリ協会 広報事務局

メール：info@recovery.or.jp