

「巣ごもりフレイル」予防に、

郵便局まで歩こう！手紙を出しに行こう！

～花王リリーフが歩くことを応援するキャンペーンを実施～

花王株式会社のアクティブシニアの生活を応援するリリーフは、シニアの「巣ごもりフレイル」予防のために「郵便局まで歩こう！手紙を出しに行こう！」キャンペーンを2021年11月1日から11月14日まで実施します。



●コロナ禍で懸念される「巣ごもりフレイル」、2つの機能低下とは？

「巣ごもりフレイル」のフレイルとは虚弱のこと。「身体機能」や「認知機能」の低下が見られる状態です。長引くコロナ禍の影響で、多くのシニアの方が外出を控える生活を送っており、そのため、気づかないうちに筋力が少しずつ弱ってくる「身体機能」低下の懸念があります。また、人との交流が少なくなることによって起こりうる「認知機能」低下も心配です。この「身体機能」と「認知機能」の低下を予防することが大切であるとリリーフは考えました。

■フレイルとは、「身体機能」や「認知機能」の低下が見られる状態。



●歩くことが「身体機能」低下予防に、書くことが「認知機能」低下予防に効果的！

東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利先生は、「フレイル」とその対策としての「歩くこと」に関して以下のように述べています。

『フレイルとは「身体機能」や「認知機能」の低下が見られる状態のことで、歩くことはその「身体機能」低下の予防として有効です。私たちは日常的に屋内で1日に平均3,000歩(2,000歩～4,000歩)程度を歩いています。そして、1日2,000歩以下の生活が長年にわたりつづくとなれば寝たきりになる可能性が増してしまいます。逆に、この屋内生活に約1kmの外出に相当する2,000歩を加えた合計で5,000歩(うち速歩きで7.5分)以上を歩いている人は、要介護のリスクは10分の1以下に、換言すれば、一生涯自立した生活を送れる可能性が10倍以上になることが実証されています※1。外出時にトイレが気になる方は、吸水パンツを活用することで心配なくリラックスして歩くのもいいですね。

また、約1kmの外出を習慣にすることは、日光浴(適度な紫外線暴露)の増加にもなり、「うつ→睡眠障害→認知症」や「ビタミンD不足→骨粗しょう症」のリスクも低減します。

一方、「認知機能」の低下予防には「人とのつながり」も大切です。例えば誰かを思いながら手紙を書いたり読んだりする習慣を持つことも脳を活性化させるのにいいと思います。』

■青柳先生も推奨！日常生活に「+1km」



※1 2000年より継続中の中之条研究(65歳以上の高齢者約5,000名を対象とした疫学調査)において、1日あたり約1kmに相当する2,000歩を加えた合計で5,000歩(うち速歩きで7.5分)以上を歩いている人は要介護になりにくいことが実証されています。

●まさに一石二鳥！？リリーフは「郵便局」に着目！

ちょうどいい約1kmのウォーキングと、手紙を出す習慣を。

青柳先生のお話を伺って、リリーフが着目したのが「郵便局」です。全国に点在する身近な存在であり、自宅から郵便局までの距離は平均1.1kmとされています※2。郵便局まで歩くことを習慣にすることで「身体機能」の低下を予防し、手紙を書いて出しに行くことで「認知機能」の低下も予防する、まさに「巣ごもりフレイル」予防に一石二鳥と言えるこの習慣化を促すキャンペーンをリリーフは実施いたします。

■「手紙」を書いて「郵便局」まで歩けば一石二鳥！



※2 総務省資料による。

*緊急事態宣言下などの際には不要不急の外出はお控えください。

●花王商品セットが当たる！「ゆうビンゴ・シート」をダウンロードできます。

「健康」のために悠々と歩く、「つながり」のためにご友人と交流！

このキャンペーンでは、楽しく歩くきっかけづくりとして使用することができ、さらに使用後には「リリーフ まるで下着」を含む花王商品セットが抽選で当たるプレゼントへの応募ハガキとなる「ゆうビンゴ・シート」を用意しました。このシートには、大切なご友人との交流を深めるハガキ「ゆうビンゴ・トークング」もついています。

キャンペーン中（2021年11月1日～11月14日）は、下記URLより「ゆうビンゴ・シート」をダウンロードできますので、印刷してご使用ください。

<https://www.kao.co.jp/content/dam/sites/kao/www-kao-co-jp/relief/yubingo.pdf>

■「ゆうビンゴ・シート」で花王商品セットが抽選で当たる！



■ 「ゆうビンゴ・ウォーキング」：ビンゴに描かれた場所を目安に悠々と歩くことを楽しめるハガキ



■ 「ゆうビンゴ・トーキング」：友人のことを想ってビンゴに書きこむだけで交流できるハガキ



● 感動のはき心地！歩きやすい吸水パンツ「リリーフ まるで下着」が応援します。

「リリーフ まるで下着」は、「ちょっとそこまで」のウォーキングにも安心。下着みたいにフィットしていつもみたいに歩ける、超うす型 使いきり吸水パンツです。

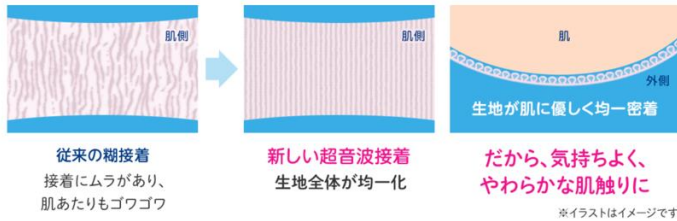


<商品特長>

①しなやかフィット生地。はいていることを忘れそう！

新開発!しなやかフィット生地

超音波接着により、生地全体が均一化。
やわらかな感触と、肌への密着感がアップしました。



②超うす型設計。お尻まわりが目立たない！

花王独自の超うす伸縮生地を採用

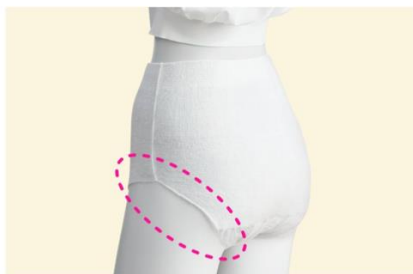
生地自体がうすくて、よく伸びるから、動いても快適!
衣類にもひびかない!



③足まわりスッキリ。動きやすく、歩きやすい!

足まわりスッキリ設計

足まわりのギャザーがなくなり、より下着らしい見た目に。



■その他の特長

抗菌消臭成分配合で、強力消臭

時間が経っても、臭いの発生を強力に抑えます！



全面通気性でムレにくい

通気性が良いので、ムレやかぶれを防ぎます！



グッドデザイン賞受賞

下着のようなはき心地で、10年連続受賞！



■選べる3色！ピュアホワイト、ピンク、ブルー。



■「リリーフ まるで下着」ブランドサイト

<https://www.kao.co.jp/relief/odekake/#marushita>

■「リリーフ まるで下着」TVCM

<https://youtu.be/sZSLj6gbHWE>