

歩くだけで「寝たきり」「うつ病」「認知症」予防

歩いて延ばそう、健康寿命！

ミズノと神奈川県住宅供給公社による活動が始まります。

平成 29 年 6 月 19 日（月）、神奈川県住宅供給公社とミズノ株式会社は、ヴィンテージ・ヴィラをはじめ公社賃貸住宅入居者における高齢世代の運動機能の維持・向上、また、介護を必要としない体づくりを目指していくための連携・協力に関する協定を締結いたしました。

■「生涯自立」を目指した「運動」プロジェクトが始動！

神奈川県住宅供給公社では、介護付有料老人ホーム ヴィンテージ・ヴィラの入居者が、“生涯にわたり食事・入浴・排泄に介助を必要としない状態であること”＝「生涯自立」をコンセプトに掲げ、それを実現する 3 つのキーワード「食」「運動」「生きがい」の推進に取り組んでいます。

これまでには、「食」への取り組みとして神奈川県立保健福祉大学との連携協定を締結し、また、「生きがい」への取り組みとしては、入居者 130 名による“歌とアートの発表会”を開催し、多くの注目を集めてきました。

今回は「運動」への取り組みの第一弾として「歩数」と「活動強度」に着目した新しいウォーキングを導入。歩くことにより「寝たきり」「うつ病」「認知症」を予防して入居者の健康寿命を延伸するプロジェクトに着手します。

このプロジェクトは、これまで競技スポーツの振興を 111 年担ってきたスポーツメーカーであるミズノと連携協定を締結し、15 年以上にわたり約 5,000 人の高齢者を継続調査研究してきた青柳幸利博士（東京都健康長寿医療センター）の理論を活用して、ヴィンテージ・ヴィラをはじめ公社賃貸住宅入居者における高齢世代の運動機能の維持・向上、また、介護を必要としない体づくりを目指していくものとなります。

青柳 幸利プロフィール



地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
運動科学研究室長

トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了。

群馬県中之条町の 65 歳以上の全住民約 5000 人を対象に、2000 年より「高齢者の日常的な身体活動と健康に関する研究（中之条研究）」を継続して行っている。

著書『やっちはいけないウォーキング』（ソフトバンク新書）が 10 万部突破

神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部運営課 染谷、添田

Tel. 045-651-1885（平日 9:00～17:30）／email: vvnetinfo@kanagawa-jk.or.jp

【プレス向け情報】

・関連講演会

7 月 21 日（金）10 時より、介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ相模原」（相模原市南区上鶴間本町 2-17-16）にて、青柳博士（東京都健康長寿医療センター）による講演会『“歩き”で病気を予防！～健康寿命をのばすために～』を開催します。ミズノ活動量計をつけて実際に入居者が歩いて健康づくりを実践します。

取材を希望される場合は、事前に高齢者事業部運営課までご連絡ください。

【参考資料】

●関連動画



熱きシルバーたちの挑戦

平均年齢 84 歳 総勢 130 人 コーラスで甦った青春

平成 27 年 10 月 18 日 (日) t v k (テレビ神奈川) にて放送

<https://youtu.be/XezuNrIsH6w>



生涯自立 夢の続きへ

食・運動・生きがい（音楽・アート）の力を活用した、
神奈川県住宅供給公社の挑戦は続きます！

平成 28 年 7 月 10 日 (日) t v k (テレビ神奈川) にて放送

<https://youtu.be/CrF75ymacMk>

●ヴィンテージ・ヴィラ



設立第 1 号のヴィンテージ・ヴィラ横浜 (外観)

公社は平成 2 年に、公的住宅機関として全国初となるケア付高齢者住宅「ヴィンテージ・ヴィラ」を開設し、今年で 28 年目を迎えようとしています。神奈川県内に 5 施設（横浜、向ヶ丘遊園、洋光台、相模原、横須賀）818 戸を展開しており、入居率も 95% 以上を維持し大変高いご支持をいただいております。「ヴィンテージ・ヴィラ」の特徴は元気なうちにご入居いただく「入居時自立」。公社独自のプログラムで、自立した生活を限りなく延長していただくことを目的としています。