



## 「UR都市機構×松竹芸能」によるスマートウェルネス住宅の実現に向けた 健康増進プログラムの実証実験を実施 ～ 元陸上選手の為末大氏や松竹芸能所属の落語家が参加 ～

独立行政法人都市再生機構（横浜市中区 理事長：上西郁夫 以下UR都市機構）と松竹芸能株式会社（大阪市中央区 代表取締役社長：井上 貴弘）は、一部のUR賃貸住宅で、本年7月より、新たな健康増進プログラムの実証実験を実施することとなりましたので、お知らせいたします。

### (1) 目的

今回のプログラムは、超高齢社会における諸課題に対応した解決策の一環として、

- ①UR賃貸住宅の豊かなオープンスペースの活用
- ②高齢者が外出したくなるような仕掛けづくりや予防医療の観点から心身の健康状態向上に資する健康増進プログラムの策定の検討
- ③当該プログラムに賛同する民間事業者との連携モデルの構築

を行い、団地の付加価値向上を目指すものです。

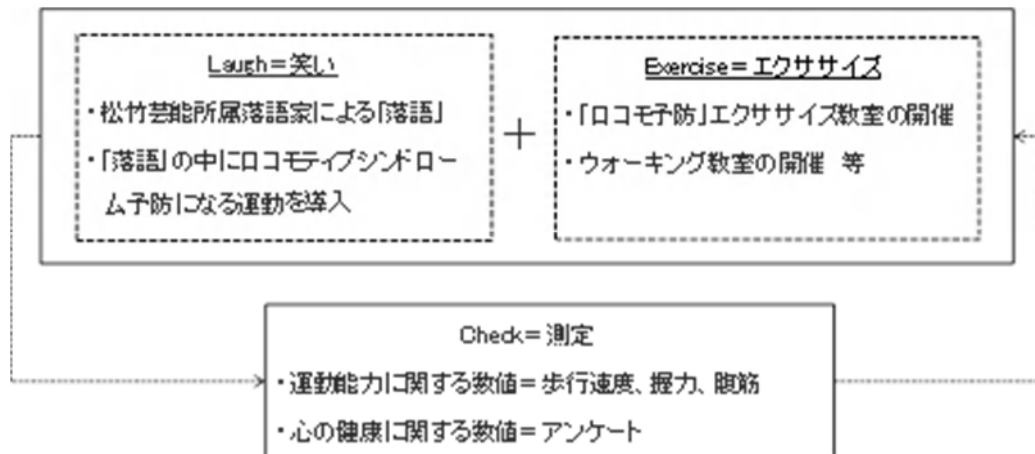
「笑い」は健康にもたらす効果が高いと考えられ、落語は高齢者に人気があることから「笑い」（落語）による高齢者の外出機会を創出し、予防医療の観点から心身の健康状態向上に資する健康増進プログラムに取り組むことで、ロコモティブシンドローム（※1）のリスクを軽減することを目指します。

（※1）運動器の衰え・障害（加齢や生活習慣が原因といわれる）によって、要介護になるリスクが高まる状態のこと。「メタボ」や「認知症」と並び、「健康寿命の短縮」、「ねたきりや要介護状態」の3大因子の一つとなっている。

### (2) プログラムの概要

居住高齢者に対して、「Laugh＝笑い」と「Exercise＝エクササイズ」を組合せたプログラムを提供します。また、参加者の運動能力／健康状態の向上効果の測定を具体的な数値で「見える化」することにより、参加者のモチベーション向上を目指します。

◆プログラム内容：落語（20分）、エクササイズ（20分）、茶話会（30分）で1回。落語家を中心とした茶話会を行うことで参加者のコミュニケーションを図り、コミュニティの形成を促します。



イメージ

### (3) 実施体制



為末大氏



曾我武史氏

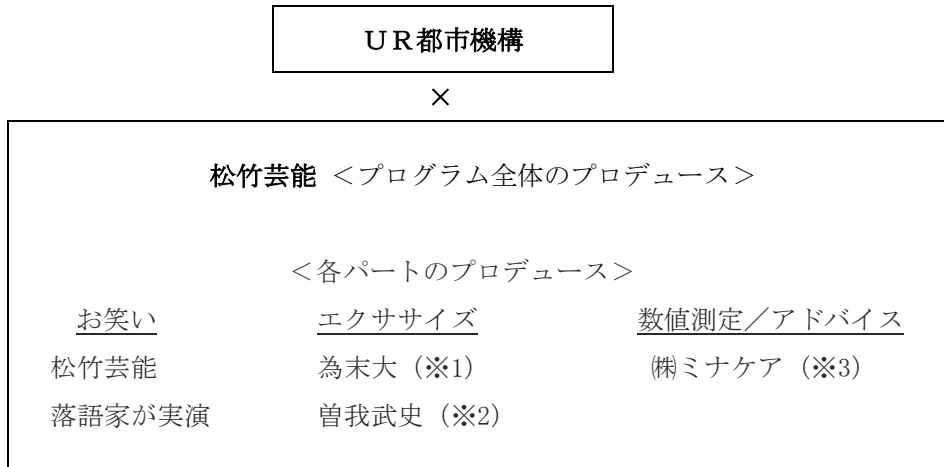


山本雄士氏

「笑い」は松竹芸能所属の笑福亭純瓶ら上方落語家が実演し、「エクササイズ」については、為末大氏や、元オリンピックチームトレーナーの曾我武史氏が開発したプログラムをプロのトレーナーが指導いたします。

参加者の運動能力／健康状態の向上効果の測定を具体的な数値で「見える化」することにより、参加者のモチベーション向上を目指します。「効果の測定」は、医師で予防医療（株）ミナケアを経営の山本雄士氏が担当いたします。

◆実施体制イメージ



※1：為末大氏の略歴

2002 年法政大学経済学部卒業後、大阪ガス勤務を経て、初の「プロ陸上競技選手」として活躍。2001 年及び 2005 年の世界陸上にて、銅メダルを獲得する快挙を達成。また、2000 年、2004 年、2008 年のオリンピックに 3 大会連続で出場。現在は、スポーツコメンテーターの活動に加えて、一般社団法人アスリート・ソサエティ代表理事や企業の社外取締役等を勤め、スポーツとビジネスのコラボレーションを進める。

※2：TKC BODY DESIGN 院長 曾我武史氏の略歴

1994 年日本体育大学卒業後、1998 年アジア大会を皮切りに 2010 年まで 10 年以上、陸上競技日本代表チームの強化合宿や海外遠征（世界陸上やオリンピックなど）にチームトレーナーとして帯同。また 2000 年には米国マーティン校とナイアガラ大学でトレーナー研修を行なうため渡米。著書に「運動しても自己流が一番危ない」（講談社）がある。

※3：株式会社ミナケア代表取締役社長 山本雄士氏の略歴

1999 年東京大学医学部を卒業後、同付属病院、都立病院などで循環器内科などに従事。2007 年日本人医師として初めてハーバードビジネススクール修了（MBA）。日本内科学会認定内科医、日本医師会認定産業医。科学技術振興機構フェロー、内閣官房医療イノベーション推進室企画調査官、慶應義塾大学クリニカルリサーチセンター客員准教授などを経て、現在ソニーコンピュータサイエンス研究所リサーチャーを兼任。

(4) 実施期間と対象団地

平成 26 年 7 月から平成 26 年 12 月まで、次の 2 団地において実施します。

なお、1 回目のプログラムは 7 月 25 日（金）に豊島五丁目での実施を予定しております。

団地名	所在地	戸数（戸）	管理開始
王子五丁目	東京都北区王子	2,221	S51.3～
豊島五丁目	東京都北区豊島	4,959	S47.8～
計		7,180	

## (5) 今後の展開予定

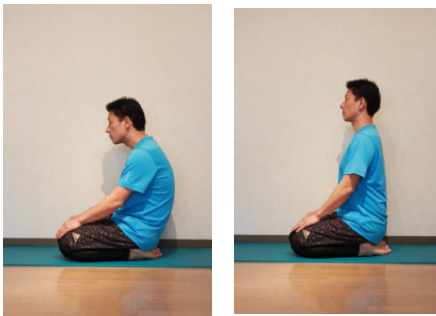
UR都市機構と松竹芸能は、為末氏等と共に、URの賃貸団地の特徴の一つである広い敷地を活用し、健康増進器具・施設等を設置する「URウェルネス・パーク」（仮称）の推進に向けた検討を行なう予定です。

### [資料]エクササイズの一例（落語の場合）

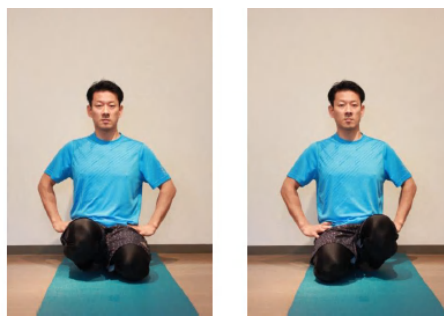
【コンセプト】落語を楽しみながら実演の練習を行うことで、普段意識していない筋肉を動かすことができ、ロコモティブシンドロームの予防となる。

- ① イントロダクション（2分）
- ② 本日の落語「野崎詣り」（20分）
- ③ 演目の中でロコモティブシンドローム予防になる動作が含まれていたことの説明及び、参加者全員で練習（5分）

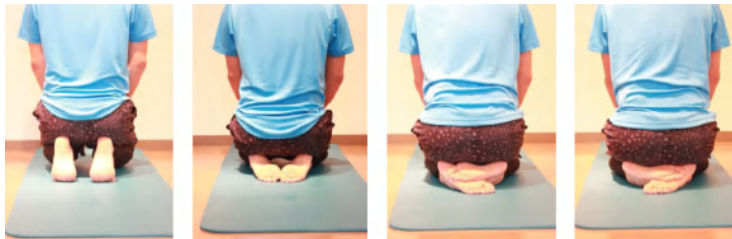
<A>基本姿勢（腰を伸ばし、骨盤を立てる）



<B>本日の予防動作（1）（股関節を動かす）



<C>本日の予防動作（2）（足首を動かす）



- ④ 参加者数人が舞台上に上がり実演（3分）

---

### 本件に関するお問合せ先

- ◆独立行政法人都市再生機構 経営企画部 企画チーム TEL:045-650-0356
- ◆独立行政法人都市再生機構 広報室 報道担当 TEL:045-650-0887
- ◆松竹芸能株式会社 広報担当：浅見 TEL:06-7898-9010