

賃貸シニアレジデンス「OUKAS(オウカス)」で ロコモ予防の取り組み「ニッポン 貯筋チャレンジ！」を実施

株式会社ニッポン(代表取締役社長：前鶴俊哉 本店：東京都千代田区)は、ロコモ予防の取り組みとして「ニッポン 貯筋チャレンジ！」を、野村不動産ウェルネス株式会社(代表取締役社長：笠原一俊 本店：東京都新宿区)が運営する、健康寿命の延伸を目指した新たなコンセプトの賃貸シニアレジデンス「OUKAS(オウカス)」の入居者を対象に実施しました。

「ニッポン 貯筋チャレンジ！」は、当社の独自素材であるオリーブ果実マスリン酸と運動プログラムを組み合わせた、楽しく継続できるロコモ予防の新習慣です。「OUKAS(オウカス)」に入居している70歳以上の28名を対象に4~8週間、オリーブ果実マスリン酸の摂取と運動プログラムに継続して取り組んでいただき、体力測定や体験した感想についてアンケートを実施しました。その後、フォローアップとヒアリングを実施し情報を分析した結果、体力測定結果に改善が見られ、多くの参加者がこの取り組みをきっかけに運動に前向きに取り組めるようになったことが判明しました。

当社は経営理念として、「人々のウェルビーイング(幸せ・健康・笑顔)を追求し、持続的な社会の実現に貢献します」を掲げています。今後も当社は、マスリン酸をはじめとしたヘルスケア事業の研究開発を通して、人々が豊かに生きるための心身の健康維持・増進をサポートするとともに、社会的課題である健康寿命延伸への貢献を目指していきます。

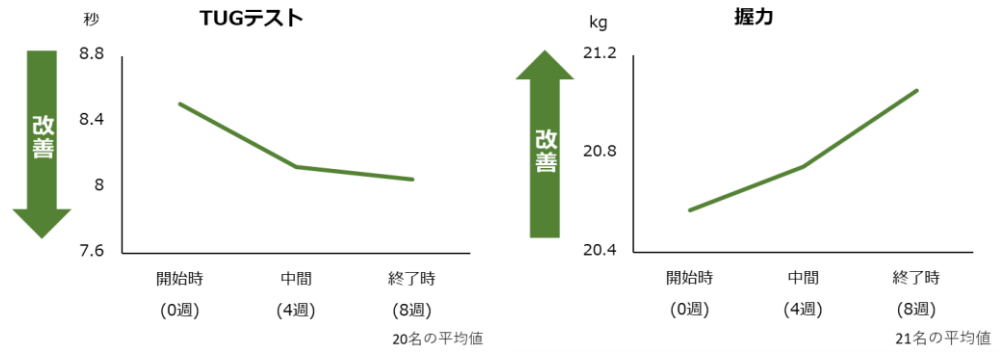
【取り組み概要と結果】

- 実施期間：2023年7月~9月 「ニッポン 貯筋チャレンジ！」を実施
2023年10月~2024年1月 フォローアップ・ヒアリング
- 対象者：「OUKAS(オウカス)」入居の70歳以上の男女23名
- 実施内容：4~8週間の期間、マスリン酸を毎日60mg摂取し、指導員のもとで運動プログラムに取り組んだ。中間(4週間後)と終了時(8週間後)に体力測定とアンケートを実施。
- 体力測定結果：「ニッポン 貯筋チャレンジ！」開始前と比べ、終了時の体力測定結果に改善が見られた。特に、高齢者の足の筋力、バランス、歩行能力といった日常生活機能の評価に広く用いられる『TUGテスト(※)』や、全身の筋力と相関の高い『握力』でスコア向上が見られた。

(※)TUGテスト：椅子にゆったりと腰かけた状態から立ち上がり、3mを心地よい早さで歩き、折り返してから再び深く着座するまでの所要時間を評価。

※2ページ目につづきます

体力測定結果



- アンケート結果 : 「運動する意欲が高まった」「気分が前向きになった」などの感想が寄せられた。『ニッポン 貯筋チャレンジ!』を通して良い変化を感じた」と回答した方のうち、83%がオリーブ果実マスリン酸を「飲み続けられそう」と回答した。



マスリン酸を摂取する様子



運動プログラムの様子



体力測定の様子

【マスリン酸とは】

マスリン酸は、希少成分トリテルペン的一种で、健康寿命と関連があると言われる地中海式食事法の代表的な素材、オリーブ果実に含まれています。当社はマスリン酸が持つ運動器(関節や筋肉)の効能に関する研究を10年以上続けて来ました。

【OUKAS(オウカス)とは】

「世界一の人生づくり」を目指した野村不動産グループの健康増進型・賃貸シニアレジデンス。多彩な運動プログラムやコミュニティイベント、バランスのよい食事等を通じて健康寿命の延伸に取り組んでいます。

《お問合せ先》 株式会社ニッポン 広報部 担当：地蔵帆花
〒102-0083 東京都千代田区麹町四丁目8番地
TEL：03-3511-5307 FAX：03-3237-3546