

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出を控える高齢者向けに運動機会を ヒューマンライフケア、認知症予防オリジナル体操の動画を無料で特別公開

ヒューマンホールディングス株式会社の事業子会社で、介護事業等を展開するヒューマンライフケア株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役：瀬戸口信也、以下「当社」）は3月9日（月）、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、ご自宅で過ごされている高齢者の方向けの支援として、当社のデイサービス施設で実施している認知症予防オリジナル体操「ヒューマン体操」の動画を、無料で特別公開いたします。



新型コロナウイルスの感染が拡大するなか、感染による重篤化が不安視される高齢者においては、外出を控え自宅で過ごす方が増えています。

こうしたなかで当社は、認知症予防や体力の維持・向上の観点から、自宅での運動機会の創出の支援として、本体操の動画を無料で一般公開することになりました。高齢者の皆さまをはじめ、自宅で過ごされている皆さまにご活用いただければ幸いです。

■「ヒューマン体操」動画リンク

<https://youtu.be/b9oPbi9wnP4>

■ヒューマン体操とは

「ヒューマン体操」は、認知症予防のプログラムとして2019年1月より当社デイサービス等介護施設で実施しています。1回約4分間のプログラム。オリジナルの音楽に合わせて、全身の筋肉をほぐして血流を良くするストレッチと、足腰の筋力を維持・強化し、神経を刺激して脳を活性化させるトレーニングを組み合わせた体操です。座って行う場合、立って行う場合、それぞれの動きが用意されているため、その日の体調や環境によって自由に選べることも特長で、誰でも楽しく、無理なく行うことができます。NHKテレビ・ラジオ体操の指導者を15年間務めた西川佳克氏が監修、音楽家・坂本裕介氏によるオリジナル音楽を使用し、座ったままでもできるなど要支援・要介護の高齢者も取り組みやすいことが特長です。



▲ヒューマン体操監修者：西川 佳克氏

■ヒューマンライフケアについて

1999年の事業開始以来、全国177事業所（2020年3月1日現在／FC拠点含む）で幅広く介護サービスを展開し、介護事におけるワンストップソリューションを実現しています。デイサービス、グループホーム、有料老人ホーム、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護、居宅介護支援、訪問介護など多岐にわたる介護サービス事業と介護教育事業、子育て支援事業を、教育部門である「ヒューマンアカデミー」、人材サービス部門である「ヒューマンリソシア」「ヒューマンタッチ」をはじめとするヒューマングループ各社と強気に連携しながら行っております。心に届く最高のサービスを目指し、一人ひとりのご利用者様に応じたサービスのご提供と、家族の皆様が笑顔で暮らせる環境づくりのお手伝いをしております。

会社概要

ヒューマンライフケア株式会社 <https://human-lifecare.jp>

【代表者】代表取締役 瀬戸口 信也

【所在地】東京都新宿区西新宿 7-5-25 西新宿プライムスクエア 1 階

【設立】2010年4月 ※介護事業開始：1999年 【資本金】1,000万円

本件に関するお問合せ

ヒューマンホールディングス株式会社 広報担当：外川（そとかわ）、安永（やすなが）

TEL：03-6846-8002 FAX：03-6846-1220 E-mail：kouhou@athuman.com