

報道関係者各位

平成 30 年 11 月 9 日

## 11 月 9 日（金）公開の映画「体操しようよ」協賛記念！

### シニア向けオリジナル体操「3分！ゆうゆう体操」完成

株式会社長谷工シニアホールディングス（本社：東京都港区、代表取締役：浦田慶信）は、11月9日（金）公開映画「体操しようよ」の協賛をしています。長谷工シニアグループが運営する高齢者住宅では、健康寿命を維持するためのサポートを行っています。そのひとつが「ゆうゆう体操」というオリジナルの介護予防体操です。身体を動かすだけでなく、運動を通してご入居者同士での交流も生まれています。そんな日々の様子が映画の世界観と通じるものがあり、協賛に至りました。

このたび、協賛を記念し、弊社オリジナルの「ゆうゆう体操」を、年代問わずに気楽に行っていたきたいと、順天堂大学 大学院スポーツ健康科学研究科 教授 町田修一氏に監修いただき、「3分！ゆうゆう体操」を制作しました。「ゆうゆう体操」とは、元気な方から要介護状態の方まで自分自身の状態に合わせて意識的に体を動かす体操で、自分で自分をよくすることをコンセプトに、これからの人生をより豊かで楽しいものにすることを目指しています。より身近に、手軽に、習慣的にできるよう、ラジオ体操と同じ3分間で行えるゆうゆう体操を開発しました。

先日、映画の試写会に参加された40代～80代の男女259名を対象に「ゆうゆう体操」を体験していただいたところ、楽しかった36%、体が楽になった19%、スッキリした32%、またやりたい12%というポジティブな回答が多く得られました。（図1）

この「3分！ゆうゆう体操」を通して、映画「体操しようよ」のように仲間と共に身体を動かすことで元気になる、そんな体操の力を感じていただきたいと思っています。

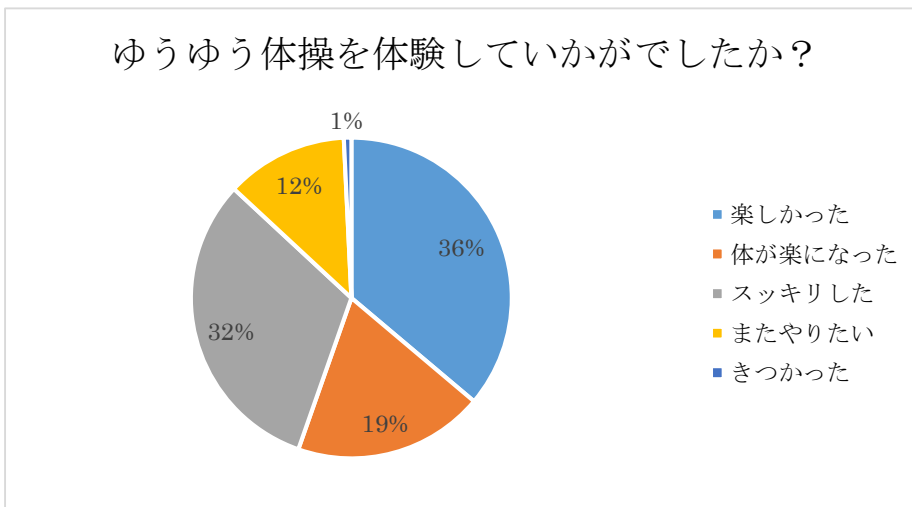


図 1

【本リリースに関するお問い合わせ・取材のお申込みは】

株式会社長谷工シニアホールディングス 広報部 加藤 TEL 03-5427-3176

【3分！ゆうゆう体操】

監修：順天堂大学 大学院スポーツ健康科学研究科 教授 町田修一

推奨：公益財団法人 日本スポーツクラブ協会

動画：<https://www.youtube.com/watch?v=4JGW6fAXbfc>



ゆうゆう体操タイトル



3分！ゆうゆう体操

【会社概要】

社名：株式会社長谷工シニアホールディングス

代表：代表取締役社長 浦田 慶信

資本金：100 百万円

本社：東京都港区芝四丁目2番地3号

主事業：有料老人ホームの運営及びコンサルタント業務、介護保険事業など

【本リリースに関するお問い合わせ・取材のお申込みは】

株式会社長谷工シニアホールディングス

広報部 加藤

TEL 03-5427-3176