

JR東日本スポーツ株式会社が運営する
運動型通所介護施設【プラチナジム】の7号店が
さいたま市武蔵浦和に2018年10月誕生！

高齢化社会に向けた認知症発症リスク低減プログラム！
東京大学富田泰輔教授監修【アタマカラダ！ジム(TM)】導入！
隣接する保育園の園児と農園も活用した交流！

JR東日本スポーツ株式会社（本社：東京都豊島区、代表取締役：江藤尚志）は、2018年10月1日（月）に、運動型通所介護施設であるジェクサー・プラチナジムの7店舗目、「ジェクサー・プラチナジム コトニア武蔵浦和店」を開業いたします。要支援及び要介護の方を対象に、カラダとココロの健康づくりをサポートし、人生で一番豊かな時間を健やかに末永く楽しんでいただきたいと思います。また今回はさいたま市初のコトニア店となり、隣接するゆめの駅保育園の園児との定期的な交流を予定しています。

これまでの実績・経験を活かし、お客さまへのサービス・品質・プログラムを充実させ、『楽しさ』『効果』をより具現化して展開することにより、お客さまに笑顔と元気をお届けします。

■施設概要

- (1) 名称 : ジェクサー・プラチナジム コトニア武蔵浦和店
- (2) 運営 : JR東日本スポーツ株式会社
- (3) 所在地 : 埼玉県さいたま市南区鹿手袋 3-15-21
- (4) 面積 : 約145㎡
- (5) 施設概要 : 訓練室(トレーニングジム)、相談室、静養室等
- (6) 営業時間 : 月曜日～金曜日 9:00～17:00 *定休日:土曜日・日曜日



プラチナジム 外観



機能訓練マシン



交流スペース 農園

■アタマカラダ！ジム（TM）について

株式会社キャピタルメディカおよび JR 東日本スポーツ株式会社が東京大学大学院 薬学系研究科機能病態学教室（富田泰輔教授）の監修により共同で開発した軽度認知障害の早期発見テスト及び認知症発症リスク低減運動プログラム

- (1) 医療現場で使われる精度の高い軽度認知障害スクリーニングテスト
- (2) 認知症発症リスク低減運動プログラム

大きな社会問題である認知症の対策としては、現状は、発症リスクの大小を早期に見積もり、併せて適切なリカバリープログラムを実施することが有効であると言われています。



■「COTONIOR（コトニア）」とは

JR 東日本グループでは、多世代交流をテーマにした子育て支援と高齢者福祉の複合施設「COTONIOR（コトニア）」の開設を進めています。

「COTONIOR（コトニア）」とは、「子ども（codomo）＋と（to）＋シニア（senior）」からなる造語です。コトニアの展開を通じて、子どもたちとシニア世代の方々が交流し、多世代が集う、あたたかな場にしていきたいという想いを込めています。

2013年に第一号となる「コトニア吉祥寺」を開設し、現在5箇所（吉祥寺・赤羽・西船橋・国立・越谷レイクタウン）のコトニアを開設しています。

■沿革

- 2013年 10月 ジェクサー・プラチナジム南浦和店
- 2014年 7月 ジェクサー・プラチナジム武蔵境店
- 2015年 4月 ジェクサー・プラチナジム コトニア赤羽店
- 2016年 12月 ジェクサー・プラチナジム コトニア国立店
- 2017年 7月 ジェクサー・プラチナジム武蔵浦和店
- 2018年 4月 ジェクサー・プラチナジム コトニアガーデン新川崎店

■プログラム内容

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター認定スタッフが実施する CGT プログラム（包括的高齢者運動トレーニング）を提供しています。

[時間帯(午前の部/午後の部) 内容]

・ 8:15/12:45

送迎車両でご自宅までお迎え

・ 9:00/13:30

健康チェック：その日の体調を確認し、運動内容を調整します

・ 9:15／13:45

認知機能向上体操：衰えやすい脳の機能を向上する為の体操を行います

・ 9:45／14:15

ロコモ体操：身体の調子を整え、正しい姿勢づくりの為の体操を行います

・ 10:35／14:35

休憩

・ 10:45／14:45

個別機能訓練(トレーニングマシンを使った筋力トレーニング)

・ 11:30／16:00

口腔機能向上体操・尿失禁予防体操・ストレッチ

・ 12:10／16:40

送迎車両でご自宅までお送り

<マシントレーニング>

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター認定の CGT プログラムをベースに、利用者様の状況に合わせたプログラムで、身体を支える大切な各部位の筋力トレーニングを本格的なマシンにて楽しく行います。

<ロコモ体操>

日本ロコモティブシンドローム研究会 委員の渡會公治医師監修による、ロコモティブシンドローム改善エクササイズです。椅子に座った状態で簡単なエクササイズを行ないます。特に腰痛・膝痛・股関節痛でも楽しく行うことができ、骨粗鬆症も予防します。

<ストレッチ>

各部位の筋肉をしっかり伸ばして、柔軟性向上・筋肉疲労の緩和・リラクゼーションを行います。

<機能的トレーニング>

日常生活を楽に過ごせるよう平衡感覚や心肺機能向上を目的とした全身運動を楽しく行います。

<体カテスト>

ご利用者の運動の成果を定期的に測定し報告するとともに、適切な個別運動メニュー作成にも役立てます。

*ロコモティブシンドロームとは…日本全国で 40 歳以上の 4,700 万人が推定対象者と言われている、運動器症候群のことです。足腰の骨や関節・筋力が劣化し、歩行や「立つ」「座る」などの日常動作が困難になる状態を指します。結果的には、介護が必要になったり、寝たきりになったりする危険性も高くなります。

■利用者様の声

(80 歳男性)

介護施設に通うというより、トレーニングジムに通うような気分に通っている。マシントレーニングを始めた当初は、筋肉痛になってばかりだったが、その頻度が少なくなってきた気がする。いつも左足がすり足のような歩き方だったが、筋肉のバランスがとれてきたので、左足もあがるようになって嬉しい。

(75 歳女性)

指の体操をはじめ、リウマチで動きにくかった指先が動くようになり、ペットボトルの蓋が空けられるようになった。また、膝の裏に痛みがあって立ち上がることができなかったが、トレーニングのおかげで、今ではすっと立ち上がれるようになりました。

<本件に関するお問い合わせ先>

JR 東日本スポーツ株式会社

ヘルスケア事業部 多田

TEL : 03-3980-8671