



寝具メーカー 西川による、フレイル予防のための新健康増進サービスとして、

フィットミン
快眠ウェルネスクラブ『FitMin』を7月4日よりスタートしました！

快眠をテーマに、アシックスが監修した運動プログラムを導入



やすゆき

西川株式会社(本社:東京都中央区日本橋 代表取締役社長:西川ハリー)では、大阪府箕面市で30年にわたり地域に根ざした介護用品販売・サービスの専門ショップ「ネーブルハウス箕面店」を展開し、ご好評をいただいています

本年4月6日(月)に、同店舗の1階にアシックストライアスサービス株式会社(以下アシックス)が運営する機能訓練特化型デイサービス「トライアス」を併設、同じ建物内で福祉用具の相談・購入とデイサービスへの参加が可能になり、ご利用者様の利便性が向上した複合施設としてリニューアルオープンいたしました。

さらに、7月4日(土)より、西川の“睡眠”とアシックスの“運動”のノウハウを活かしたフレイル※予防のための新健康増進サービスとして、会員制の快眠ウェルネスクラブ『FitMin(フィットミン)』をスタートいたしました。新型コロナウイルスの影響で当初の開始予定からは遅れましたが、各イベント参加人数の制限や施設内での予防対策を徹底し、スタートする運びとなりました。『FitMin』では、両社のノウハウを活かし地域の健康増進に貢献すべく、健康を意識するお客様に向けて、フレイル予防のための健康と生活習慣づくりをサポートいたします。質の高い眠りから生まれる“快眠”の効果(免疫力回復、活力向上、疲労回復など)をベースに、アシックスが監修した運動プログラムを取り入れ、健康へのアプローチを多角化した健康増進サービスを提供。地域の方々の健康寿命の延伸に寄与できるサポートクラブを目指します。

『FitMin』では、月額会員制のクラブに入会いただくと、一人ひとりに合わせた「オーダーメイドまくら」を貸し出します。まず体型測定を行い、当社のオーダーメイド寝具システム「FIT LABO」でオーダーメイドまくらを作成。“自分に合ったいい眠り”を手に入れることから健康づくりをはじめます。そして、眠りと組み合わせることでより効率的に健康にアプローチできる下記の3つのサービスを提供し、ご利用者の方々の身体と心の両面から生活習慣づくりをサポートします。また、地域コミュニケーションの場として、健康の情報交換が行える機会を創造してまいります。

『FitMin』マルチシナジーサービス

- FitMin Check: 専用測定器による睡眠姿勢や歩行姿勢を改善するためのモニタリング、改善提案
- FitMin Active: 眠りの質を高めるための快眠フィットネス(アシックス監修)
- FitMin Fun: 充実した暮らしと心身のストレス軽減を目的としたヨガ教室や各種イベントプログラム

※フレイルとは・・・日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

- オープン: 2020年7月4日(土)
- 場所: 〒562-0036 大阪府箕面市船場西1丁目14-16
1F: アシックスが運営する機能訓練特化型デイサービス「トライアス」
2F: 西川の介護用品販売・サービス「ネーブルハウス」
- 料金: 会員制 / 月会費3,500円＋税
(別途入会金3,500円＋税)



『FitMin』サービス概要-①

【STEP 1】一人ひとりに合ったオーダーメイドまぐらのレンタルサービス

『FitMin』にご入会いただくと、はじめに自分にぴったりの「FIT LABO オーダーメイドまぐら」※1を作成し、月会費にてご利用いただけます。自分にあったまぐらで快眠をサポートし、健康のためのベースをつくります。

【オーダーメイドまぐら作成の流れ】

- 1 **カウンセリング&測定:** 当社が開発したオリジナルの測定器にて、立位姿勢を測定します。
- 2 **つくる:** 測定したデータをもとに、まぐらを作成。まぐらの硬さ(中材の種類)は、お好みの感触によって5種類の中からお選びいただけます。
- 3 **あわせる:** スタッフが寝姿勢をチェックしながら、5mm単位で最終調整を行います。
- 4 **完成:** ご自宅に持ち帰りご利用いただけます。まぐらのメンテナンスは、何度でも可能です。

※1 **FIT LABO**とは・・・西川のオーダーメイド寝具システム。カウンセリングからはじまり、一人ひとりの身体を専用の立位測定器で全身測定して、オーダーメイドまぐらとマットレスを提供します。全国約130店舗にて展開中。

<https://www.fit-labo.com/>



【STEP 2】眠りと組み合わせて健康へアプローチする3つのマルチシナジーサービス

「FitMin Check」「FitMin Active」「FitMin Fun」の3つのサービスを活用いただき、ご利用者の方々の身体と心の両面から生活習慣づくりをサポートします。また、地域コミュニケーションの場として、健康の情報交換が行える機会を創造してまいります。

① FitMin Check -測定サービス-

カウンセリングや測定で、身体を「整える」定期的な健康管理をサポートします。

実施場所: 2F「ネーブルハウス」内

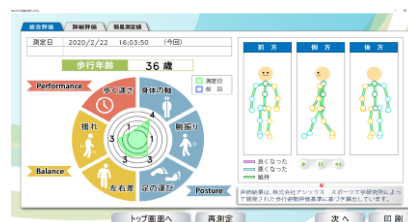
営業時間: ネーブルハウス営業時

(10:00～17:00 定休日: 第1・第3・第5日曜日・祝祭日)

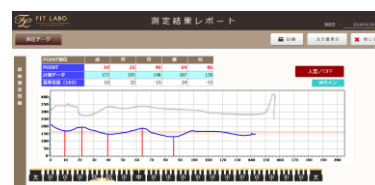
【内容】

- ・『FitMin』会員向けに、定期的な歩行姿勢改善と睡眠環境改善の提案。
- ・「ネーブルハウス」に設置の歩行姿勢測定システム※2と「FIT LABO」の測定器を使用し、歩行姿勢や睡眠姿勢を改善するためのモニタリング、改善提案、姿勢を整えるアドバイスを実施。
- ・足型測定と歩行測定で身体に合ったシューズを提案。
- ・骨密度チェック、血流、脳年齢などの測定会を不定期に実施。

※2 (株)アシックスとNECソリューションイノベータ(株)が共同開発した「歩く姿勢」を数値化するシステム。



歩行姿勢測定システム※2



FIT LABO測定器での測定結果

* 次ページへ続く

② FitMin Active -運動サービス-

よりよい眠りをサポートするための「運動」「ストレッチ」「リラックス」の3つを軸にしたフィットネスプログラム。「運動」では主に身体面を、「リラックス」では精神面を、「ストレッチ」ではその両方という様に、心身両面の要素のメニューをバランスよく提案します。

実施場所: 1F「トライアス」内 トレーニング設備

営業時間: 土曜日9:00～18:00

(1レッスン / 60分: 体調チェックなどを除いた実質時間は約40分)



[内容]

- ・「運動」プログラム: ステップ(足踏み)動作をベースにした有酸素運動を20分実施。
- ・「ストレッチ」プログラム: 身体の伸展動作や捻転動作を中心としたストレッチを10分実施。
- ・「リラックス」プログラム: 精神的にリラックスするような様々なアクティビティを5～10分実施。

③ FitMin Fun -イベントサービス-

ストレス軽減のためのイベントを定期的に行い、身体だけでなく心の健康を提案します。そして、地域コミュニケーションの場として健康の情報交換を行える機会を創造します。

実施場所: 2F 多目的スペース、屋外

日時: ヨガ教室: 木曜日 / 1日2回(朝の部・昼の部)

イベント: 月1回、不定期開催



[内容(予定含む)]

- ・週1回、1日2回(朝の部・昼の部)のヨガレッスンを実施。
- ・運動 / 快眠 / 認知症予防 / ストレス軽減 / ハンドセラピーなど各種セミナー。
- ・ボールウォーキング、ライフキネティック、森林浴セラピーなど屋外でのフィールドワークを実施。
- ・ウォーキング歩行練習。



『FitMin』アンバサダー

介護福祉士 兼 モデル 上条百里奈(かみじょう ゆりな)さん からのコメント

健康づくりやフレイル予防には、地域の福祉力を上げることが大切だと考えています。地域で集まり楽しめる場所があることで、人とのつながりができ、自然に健康づくりにも前向きな姿勢ができるのです。

『FitMin』は、両社の強みである「睡眠」や「運動」のノウハウを活かしつつ、地域の皆さんが安心して通えるコミュニティの場になることを目指しており、睡眠や運動を軸とした正しい生活習慣づくりを身につけつつ、健康を維持していくために大切な「人とのつながり」も創造することができる地域の福祉力アップに寄与できる新しいサービスになるのではないかと考えています。『FitMin』を活用していただくことで、健康的でいきいきとした毎日を過ごし、地域にもつながりができる、それが結果的にフレイル予防や介護予防に繋がっていくようなコミュニティになってくれたら嬉しいです。



[プロフィール]

中学生時代の介護職場体験を契機として、高齢者との関わり方に関心を持つようになり、介護福祉士の資格を取得。現役介護福祉士として、介護現場から得られる高齢者に関わることによる学びや気づきを啓蒙する講演活動を行う。

N'able House

by nishikawa



西川が介護事業を始めて30年。「ネーブルハウス」は、介護用品やケアグッズ(ベッド、寝具、車いす、日常生活支援用品、シルバーカー、歩行器など)の販売やレンタル、また住宅改修などの提案も行う専門ショップです。快適で心豊かな生活を送っていただけるよう、地域に根ざし、ご利用者をサポートしています。

〔主な利用対象者〕 サポートする方・される方
(要支援1・2、要介護1～5の認定を受けた方)

〔店舗〕 東急百貨店本店(東京都)、八木橋百貨店(埼玉県)

〔事業所〕 箕面(大阪府)、三田(兵庫県)、奈良(奈良県)

〔WEB〕 <https://nablehouse.co.jp>

アシックス機能訓練特化型デイサービス「トライアス」概要

Tryus
by ASICS



「トライアス」はアシックス独自の理論に基づいた運動サービスプログラムを利用者に個別に提供する、機能訓練特化型デイサービス施設です。要支援・要介護認定者を主な利用者とし、それ以上の介護状態となりにくいようにするもので、開業に合わせて開発した、測定・運動プログラム構築・進捗管理と、利用者管理を一貫して行う当社独自の運動サービスプログラム「DUAL SPARK(デュアルスパーク)」を活用します。

〔主な利用対象者〕 要支援1・2および要介護1・2の認定を受けた方

〔事業所〕 西宮、芦屋、神戸西、尼崎、伊丹(兵庫県)、箕面(大阪府)

〔WEB〕 <http://tryus.jp/>

〈 一般のお客様からのお問合せ先 〉

ネーブルハウス TEL. 072-729-0835 (営業時間: 平日10:00～17:00・定休日: 第1・第3・第5日曜日・祝日)

「FitMin」ホームページ: <https://fit-min.jp/>