報道関係者各位

2021年9月6日 野村不動産株式会社

 野村不動産ウェルネス株式会社

 都市型コンパクトタウン
 都市再生・地方創生
 グローバルへの取組み
 不動産テック

 働き方改革
 健康・介護ニーズ
 社会課題
 定期報告・レポート

健康増進型・賃貸シニアレジデンスの健康寿命延伸の取組み「オウカス・ウェルネスプログラム」

新たな社会課題「コロナフレイル」の防止に向けたリニューアル

―「ウォーキング」や「脳トレ」等歩行能力と認知機能の維持・向上する運動プログラムを導入―

野村不動産株式会社(本社:東京都新宿区/代表取締役社長:松尾大作、以下当社)と野村不動産ウェルネス株式会社(本社:東京都新宿区/代表取締役社長:松本裕樹、以下野村不動産ウェルネス)は、健康増進型・賃貸シニアレジデンス「OUKAS(以下オウカス)」に於いて、入居者の健康寿命延伸を目的として行ってきた「オウカス・ウェルネスプログラム」をリニューアルし、コロナ禍で新たな問題として生じている「コロナフレイル^{※1}」の防止に向け、歩行能力と認知機能の維持・向上等への取り組みを強化しましたことをお知らせします。

■「オウカス・ウェルネスプログラム」とリニューアルの概要

「オウカス・ウェルネスプログラム」は、健康増進型・賃貸シニアレジデンス「オウカス」で実施している入居者の健康寿命延伸に向けた様々な取り組みの総称です。「運動、食事、コミュニティ、医療・福祉」という4つの要素から構成され、野村不動産ライフ&スポーツ株式会社が運営するフィットネスクラブ「メガロス」と共同開発した運動プログラムを導入する等、入居者やその家族の皆様からご評価を頂くとともに、2019年度にはグッドデザイン賞も受賞しています。

■リニューアルのポイント

1. 「歩行能力×認知機能の維持・向上」をより強化するプログラムのリニューアル

- ・ 歩行能力の維持・向上を目指し、通常の筋力トレーニング、デュアルタスクに加えて、外出自粛の環境下でも感染症対策を実施の上、楽しみながら行えるウォーキングトレーニング等の新たなプログラムを追加しました。
- ・認知機能の維持・向上を目指し、クロスワードや映像を使った脳トレプログラムの導入・実施強化を図りました。

<新たに強化したプログラムの一例>







2. 年齢や身体状況に合わせた多様な運動プログラムの新設

運動プログラムを、内容や負荷に応じて運動強度のレベル分けを行いました。生活習慣の改善や運動意識をつけて頂けるよう、初めての方には強度が優しいプログラムを、より本格的に運動したい方には強度が高いプログラムを新たに設けました。

<レベル別レッスンの概要>

運動強度	概要	プログラム例
*	初めての方でも取り組みやすい座位での運動が中心	ウォーキングトレーニング、カラダほぐし
**	立った姿勢で体を動かす運動が中心	オウカス体操、ヨーガ、太極拳
***	体力・筋力がついてきた方向けの全身を使う運動が中心	ピラティス、ノルディックウォーク

■リニューアルの背景

オウカスの一号施設「オウカス船橋」(2017 年開業)では、施設開業からの経年により入居者の高齢化や運動習慣、身体状況の差異等により、既存の運動プログラムメニューに多様化の必要性が生じていました。

さらに、新型コロナウイルス感染症に伴う外出自粛の長期化により、運動不足や食事の偏り、人との関わりの減少に起因する、運動器障害や生活習慣病発症リスクの増加、メンタルヘルスの悪化、認知機能の低下等の健康二次被害「コロナフレイル*1」が、新たな社会課題として問題視される中、オウカスでも新型コロナウイルスの国内感染が拡大し始めた 2020 年 2 月から約 5 ヶ月間、集団で行う運動プログラム開催を休止した結果、当該期間中の施設内の転倒等の事故が前年同月比で約 2 倍に増加する等、「コロナフレイル*1」が顕著に発生していました。

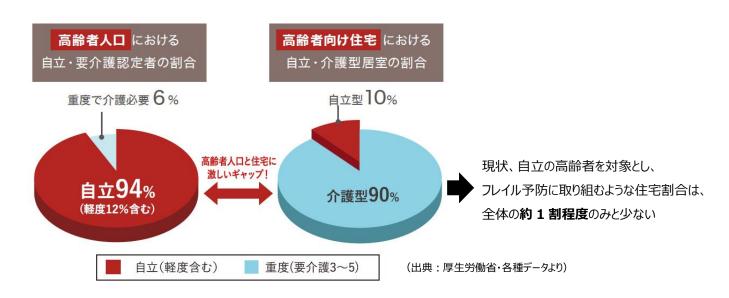
このような背景を受け、「オウカス・ウェルネスプログラム」について外出自粛の環境下でも「コロナフレイル^{※1}」を防止し、身体状況にあわせて歩行能力・認知機能の維持・向上ができるよう、運動プログラムのリニューアルを行いました。

※1 コロナフレイル: 「フレイル」は、加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態で、いわゆる「虚弱状態 (健康状態と要介護状態の間にある) | のことで、コロナ禍による運動不足での課題となっています。

【ご参考情報】

■フレイル予防に於ける「オウカス・ウェルネスプログラム」の役割

日本の超高齢化社会の社会課題として、高齢者は一度要介護になると健康状態に戻ることが難しいことがあり、 結果的に家族の身体的・経済的負担、更には社会保障費も大きくなるため、重度化に至る前の予防策が重要とされています。 しかし、現状、高齢者向け住宅において、要介護者を対象とする住宅は多い一方、自立の高齢者を対象とし、心身の虚弱化(フレイル)の予防に取り組むような住宅・サービスは少ない状況にあります。



オウカスは、「健康増進型・賃貸シニアレジデンス」として、今後も既存店舗の運営と新規店舗を拡大していくことで、健康寿命の延伸、社会保障費の抑制といった社会課題の解決に寄与していきます。

■「オウカス・ウェルネスプログラム」のオープンイノベーションの取り組み

同プログラムでは従来から外部企業・団体と連携し、入居者にも楽しく参加頂けるオープンイノベーションにも取り組んできましたが、このたびキリンビバレッジ社と共同で、入居者の認知機能の向上に向けた取り組みを行いました。 イベントに参加した入居者の約半数以上の方から、今後も脳のトレーニングに取り組みたい、という意識変容が見られております。

今後も外部企業・団体とも積極的に連携しながら、入居者の健康寿命延伸に向け取り組んでまいります。

イベント名称	「キリン 脳ケアチャレンジ!	
イベント概要	加齢に伴い低下する記憶力(手がかりをもとに思い出す力)を維持する乳由来ペプチド「βラクトリン」を配合した機能性表示食品「キリンβラクトリン」1日1本摂取、脳トレアプリ「KIRIN毎日続ける脳カトレーニング」1日1回以上実施を通じ、記憶力維持に繋がる健康習慣づくりを試し	
日時・人数	て頂くもの。 5月24日~8月4日、参加人数28人(60歳代4%、70歳代14%、80歳代82%)	
イベント会場	オウカス幕張ベイパーク(8週間)、オウカス船橋(4週間)、オウカス吉祥寺(4週間)	
	参加者の81.4%が記憶力の維持に対して不安を感じておりましたが、81.5%が楽しみながら4~8週間、最後まで継続。51.8%の参加者が記憶力トレーニングで何かしらの良い変化を感じ、習慣化による新しいことへのチャレンジ意欲や意識の高まりがみられました。 「記憶力の維持」に対して不安。 「キリン 脳ケアチャレンジ!」を 何かしらの良い変化を感じた	
イベント結果 (アンケート 結果)	「記憶力の維持」に対して不安 (n=27) 3.7% 14.8% 14.8% 14.8% 14.8% 22.2% 48.1% 22.2%	
	■とても感じている ■すこし感じている ■ そこそこ楽しかった ■ がなり良い変化を感じた ■ すこし感じている ■ そこそこ楽しかった ■ ある程度良い変化を感じた ■ だちらともいえない ■ あまり感じていない ■ あまり楽しくなかった ■ まったく感じていない ■ まったく感じていない ■ まったく感じていない ■ まったく食い変化を感じていない ■ まったく食い変化を感じていない ■ まったく食い変化を感じていない	
参加者の声	「記憶力の低下は、名後の心能の第一。 鍛えられるものなうテヤレンシしたいです(84 歳・女性)」 「記憶力の衰え、少しでも遅らせたいと感じました(86 歳・男性)」 「人との交流に積極性が出た気がします(80 歳・女性)」	
参加時の様子	(オンライン説明会) (脳トレアプリの実施) (キリン βラクトリンの摂取)	
参考	https://www.kirinholdings.com/jp/profile/organization/kirinbeverage/ ※ 2 ホエイプロテイン由来のペプチドとしてヒトの記憶力(手がかりをもとに思い出す力)を維持することを世界	
	初めて発見/Pubmed 及び医学中央雑誌 Web に掲載された論文情報に基づく (2021 年 2 月 28 日現在 ナレッジワイヤ調べ)	

■ オウカス・ウェルネスプログラムについて

健康増進型・賃貸シニアレジデンス「オウカス」で実施している入居者の健康寿命延伸に向けた様々な取り組みの総称です。健康のために欠かせない「運動、食事、コミュニティ、医療・福祉」の4つの視点から、各専門スタッフがきめ細やかなサービスをご提供します(2019年度にグッドデザイン賞を受賞)

<u>オウカス・</u> ウェルネス

プログラム

身体機能+認知機能の維持・向上へ





運動指導員が一人ひとりの体力や健康状態を把握。身体機能はもちろん認知機能の維持・向上にも着目し、改善に向けた運動プログラムや活動メニューを提供します。

専門知識を持つコンシェルジュのケア





医療・福祉の専門知識を持つコンシェル ジュがココロとカラダの状態をサポート。 さり気ないお声がけなどから、日々の健康 状態をケアします。

健康状態に配慮した毎日の食事





管理栄養士のもと、美味しく栄養バランス の取れたお食事を一人ひとりの健康状態 に配慮して提供。館内の厨房で調理した 出来立ての料理が毎日楽しめます。

コミュニティで暮らしを生き生きと





親しい仲間が生まれ、生き生きとした暮らしが送れるよう、サークル活動をはじめ様々なイベントをお手伝い。孤立を防ぎ、暮らしの中の悩みなど生活相談にも対応します。

1. 運動

フィットネスクラブ「メガロス」を展開する野村不動産ライフ&スポーツと共同開発した運動プログラムを提供しています。またメガロスの運動指導員が常勤し、入居者毎の個別運動プログラム、集団プログラムを用意し、個別のカウンセリングしながら運動を継続できるように入居者の方々をフォローしています。









集団プログラムの一例(オウカス船橋/2018年~2019年実施の様子)

2. 食事

栄養士管理のもと厨房にて、栄養バランスはもちろん手づくりの温かいお食事をご用意。また月 1 回季節に合わせたイベント食を実施。入居者同士や家族と一緒に会話を楽しみながら食事ができる環境も整えています。







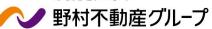


メインダイニング(オウカス日吉) ゲストダイニング(オウカス船橋)

イベント食 (洋食)

イベント食(うなぎ)





3. コミュニティ

月間 50 回程(2018~2019 年度実績)のイベントやサークル活動を展開しています。日々の何気ない会話 や、同じ趣味を持つ居住者との繋がり等によって入居者の心の健康に取り組むとともに、10月に開業するオウカス日 吉では、世代や地域を超えた多世代コミュニティが活発になる取り組みも検討しています。









青空ヨーガ(オウカス幕張ベイパーク) 園芸サークル(オウカス吉祥寺) リースづくり(オウカス幕張ベイパーク)

大人の塗り絵サークル (オウカス幕張ベイパーク)

4. 医療·福祉

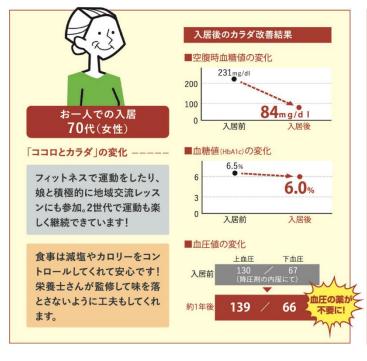
オウカスには、コンシェルジュが常駐しており、日々の暮らしでふと感じる困り事や、旅行などの楽しい余暇をお楽し みいただけるよう様々なご要望に対応しています。また、オウカススタッフは医療や介護の専門知識を有しており、入 居時のオリエンテーションでは地域の連携病院の選定や、訪問診療のセッティング、入居後は病気予防を目的とした 健康面での支援、体調不良時や緊急時の対処など多面的なサポートを行います。

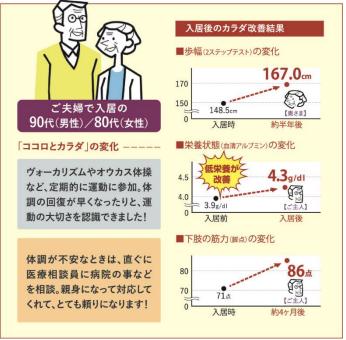
<オウカス・ウェルネスプログラムによる効果>

オウカス船橋で運動プログラムに参加している入居者の、入居前と入居後を比較したところ、入居者の体力測定 値・血糖値・中性脂肪・血圧などの数値の改善や下肢筋力やバランス力などの下半身の筋力の向上、健康に対す る意識も高まる傾向が見られました。

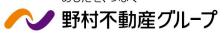
(入居者の効果の一例)

- ・単身 70 代女性: 入居後約 1 年で血圧値の数値が改善し、降圧剤の内服が不要に
- ・夫婦 90 代男性・80 歳女性:男性は下肢筋力が入居約 4ヶ月で改善、女性も入居約半年で歩行能力が改善





(オウカス船橋のご入居者の入居前と入居後のデータ(2019年)をもとに制作)



■健康増進型・賃貸シニアレジデンス「OUKAS (オウカス)」について

オウカスは、「人生を、謳歌する住まい。今日より健康なあしたを。」をコンセプトにした、健康増進型・賃貸シニアレジンデンスです。①商業施設・公園・病院など生活に必要な施設が徒歩圏にある利便の高い立地、②住まうことが誇らしくなる建物及び日々の時間が豊かになる多彩で豊富な共用空間と住戸プラン、③カラダとココロの両方から健康維持・増進を図るサービス、を特徴としています。中でも、③の入居者の健康寿命延伸に向けた様々な取り組みの総称である「オウカス・ウェルネスプログラム」は、i)独自の運動プログラム、ii)栄養管理士によるバランスのとれた美味しい食事、iii)入居者同士のコミュニティ、iv)医療・介護の専門知識をもつスタッフ、の4つの要素を特徴とし、2019年度にはグッドデザイン賞も受賞しています。今後も、日々の生活の中で入居者が心身ともに健康になれる仕組みを取り入れながら、入居者及び家族の皆様が楽しく、安心・安全で過ごせる毎日を支援してまいります。

URL : https://www.nomura-re-wn.co.jp/

<施設一覧>

・オウカス船橋: https://nomura-re-wn.co.jp/funabashi/

・オウカス幕張ベイパーク: https://nomura-re-wn.co.jp/kaihinmakuhari/

・オウカス吉祥寺: https://nomura-re-wn.co.jp/kichijoji/
 ・オウカス志木: https://nomura-re-wn.co.jp/shiki/

■オウカスの感染症対策

「オウカス」では安心して生活していただけるように、スタッフはワクチン接種の上、新型コロナウイルス感染予防対策 を徹底的に実施しています。



手指消毒液を 各所に設置



非接触サーモグラフィー検温器の設置



光触媒空気清浄機の 設置



スタッフの PCR検査実施



パーソナル空間 除菌脱臭機携帯 (スタッフ通勤時)



運動プログラムや イベントの人数制限



食堂に アクリルパネルを設置



定期的な換気



手洗い・うがいの 徹底

【本件に関するお問い合わせ窓口】

野村不動産ホールディングス株式会社 コーポレートコミュニケーション部 (山口・山岡)

TEL: 03-3348-7805 FAX: 03-3343-0445