

世界最大・女性だけの 30 分フィットネスチェーン

**ロコモ予備軍 40 歳以上女性の 79.3%<sup>\*1</sup>**  
**ロコモ認知度 21%**

**『足腰らくらく体操教室 実施のご案内』**

**ー全国 553 店舗にて 8 月末～9 月に実施ー**

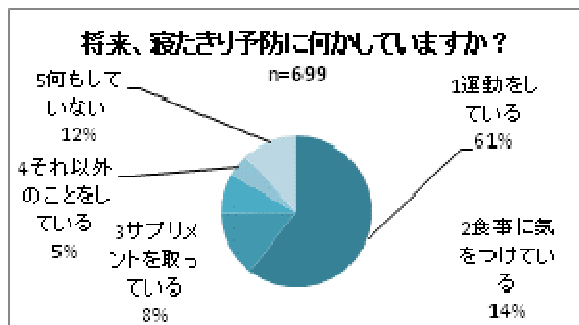
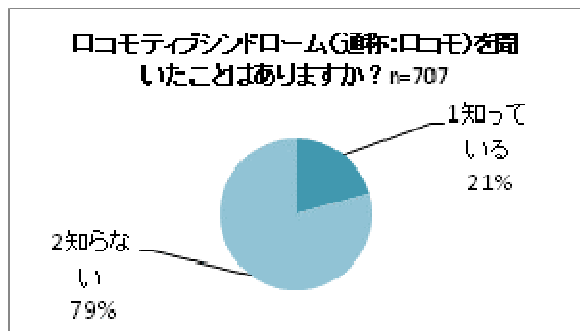
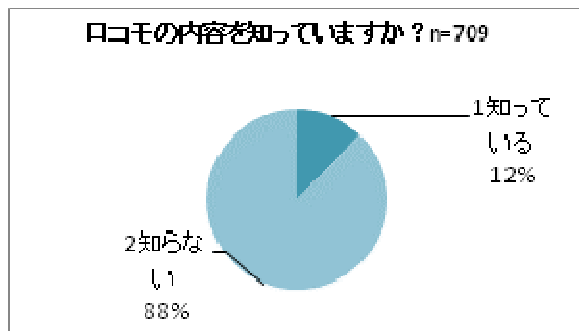
女性だけの 30 分フィットネスチェーン「カーブス」では、2010 年 8 月末～9 月に全国 864 店舗（2010 年 8 月 10 日現在）のうち 553 店舗にて、40 歳以上の女性に向けて、女性のための健康イベント『足腰らくらく体操教室』を実施いたします。

※日本での「カーブス」FC 本部：株式会社カーブスジャパン（住所：東京都中央区／代表：増本岳）

今回の健康イベントは、春に続き、近年浸透してきた、病気や寝たきりを引き起こす要因の 1 つである「ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ<sup>\*2</sup>）」の自覚を促していただくことを狙いとしています。

40 歳以上女性の 79.3%がロコモ予備軍であるのに対し、8 月にカーブスメンバーへロコモ認知度調査を行ったところ、【ロコモという言葉聞いたことがある方が 21%（n=707）】と、非常に低いことが判明しました。2008 年 3 月にカーブスが実施した内臓系の病気である「メタボリックシンドローム（以下、メタボ）」の認知度は 98%。メタボ予備軍は 40 歳以上女性の 19.6%<sup>\*3</sup>。それと比較して、ロコモ予備軍に対しての認知度が格段に低いことがわかります。

2010 年 8 月実施「ロコモティブシンドローム認知度調査」（株式会社カーブスジャパン実施）



運動器の病気であるロコモは筋力低下による要介護や、要介護の危険が高い状態になる可能性があります。そこで、地域の皆様に生涯を通じて健康に過ごして欲しいとの願いから、皆様に馴染みやすい『足腰らくらく体操教室』の開催を通じて、ロコモの予防・改善に努めてまいります。

<sup>\*1</sup> 東京大学医学部附属病院 特任准教授 吉村典子/2009 年

<sup>\*2</sup> ロコモティブシンドロームとは：主に加齢による運動器の障害が原因でおこる病気。筋肉や骨、関節等の運動器の働きが衰えることで、要介護・要介護の危険が高い状態になる可能性が高い。

<sup>\*3</sup> 厚生労働省 国民健康・栄養調査/2004 年

**■ 専門家も認める「カーブス」が健康に良い理由**

カーブスが提供する独自の運動プログラム「30 分サーキットトレーニング」は、独立行政法人国立健康・栄養研究所の共同研究により、週 3 回・16 週間継続することで脚伸展のパワーが 20%以上増加し、転倒防止に必要な脚力が向上、介護予防対策にも効果的なことが実証されています。

この結果が評価され、現在カーブスでは、17 地域 39 店舗において、通所型介護予防事業における筋力向上トレーニングなどの業務を受託しております。

## ■ 実施概要:

- 開催店舗: 全国 47 都道府県の 553 店舗
- 日程: 各店舗によって異なります。
- 開催時間(全店舗共通)  
①10:00～11:00 ②11:30～12:30 ③15:00～16:00 ④17:00～18:00
- 定 員 : 各店舗 40 名(女性のみ)  
※各店舗先着順につき、定員に達した場合は  
お断りする場合がございます。
- 内 容 : 体力診断後、体操・ストレッチ体験
- 持 ち 物 : 運動できる服装と室内履き
- 参 加 費 : 100 円(お一人につき)
- お申込方法 : 混みあうことが予想されますので、事前に  
最寄店舗へお申込ください。

最寄店舗については

カーブスホームページ(<http://www.curves.co.jp/>)もしくは

フリーダイヤル (0120-441-029/平日 10-18 時) へ

お問い合わせください。



## ■ 「カーブス」とは

### 一女性のための、女性によるクラブー

カーブスは 1992 年、アメリカテキサス州で誕生した、女性のための、女性によるフィットネス。住宅街や商店街、スーパーマーケットへの併設等、生活する場の“となり”で、小型(標準タイプで 40 坪前後)のクラブを展開しています。

「NO MEN, NO MAKE UP, NO MIRROR」と、女性にとって居心地が悪くなる要素を徹底的に排除し、心地よい環境のなかで、親しい友人やトレーナーと楽しくお喋りしながらのワークアウトを提供します。

また、カーブスのワークアウトプログラム「30 分間サーキットトレーニング」には、テキサス・ベラー大学エクササイズ・スポーツ研究所による、予防医学の観点からなる最新の研究成果が活かされています。

日本においても、独立行政法人国立健康・栄養研究所と共同研究し、1 日 30 分、週 3 回のカーブスでの運動が、日本女性にとってもダイエットと健康改善などメタボ解消、さらには転倒防止に必要な脚力のパワーアップによる介護予防対策に効果的なことが証明されています。そのため、最近では、カーブスの筋力トレーニングを中心とした運動を介護予防事業の一環として取り入れる自治体もでてきています。近年は空きオフィスも有効活用して店舗展開を進め、現在、全国の会員数は約 32 万人となっております。

### 【株式会社カーブスジャパン 会社概要】

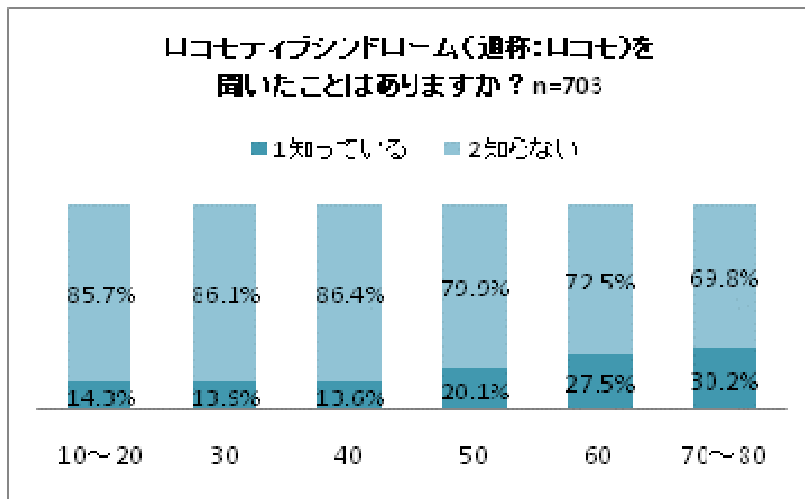
設 立 : 2005 年 2 月 28 日  
代 表 者 : 増本 岳  
資 本 金 : 1 億 1600 万円  
従業員数 : 120 名(2009 年 12 月末日現在)  
事業概要 : 女性だけの 30 分フィットネス「Curves」のフランチャイズ展開  
U R L : <http://www.curves.co.jp/>

— 本件に関するお問い合わせ先 —

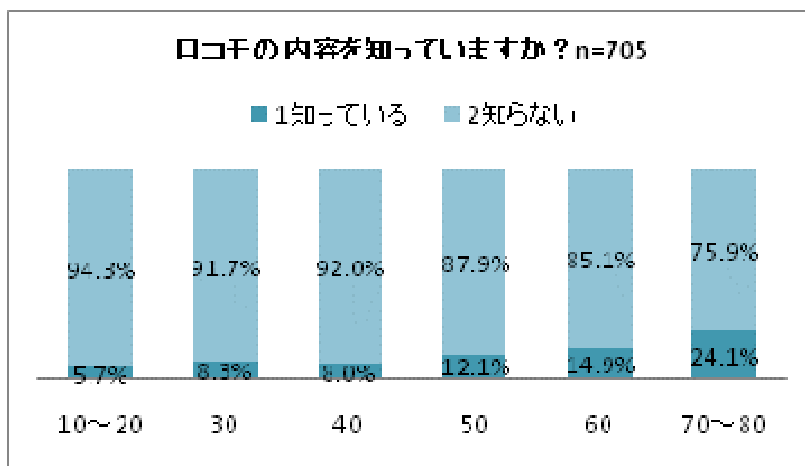
株式会社カーブスジャパン 広報室 担当: 片桐、小泉

TEL: 03-5643-2981 FAX: 03-3249-8733 E-mail: [pr@curves.co.jp](mailto:pr@curves.co.jp)

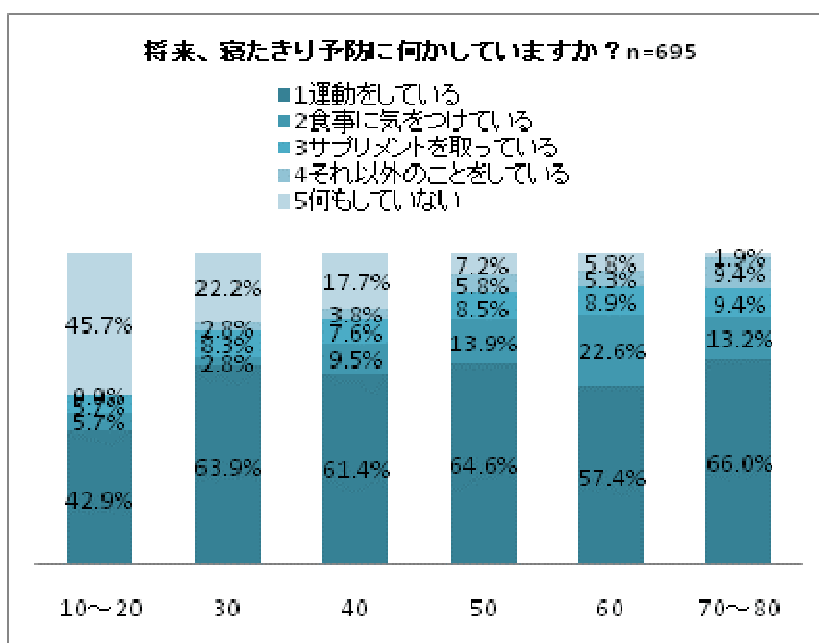
## &lt;ロコモティブシンドローム認知度調査・年代別データ&gt;



50代より、認知度が上がる。



ロコモの単語同様、50代より内容認知も上がる。



年代が上がるにつれ、何かしらの予防を実践。60代は食事の取り組みも多い。