

## 世界最大のフィットネスチェーン

## Curves ( カーブス )

筋力向上トレーニングで要介護・要支援者を減らそう

### 自治体の通所型介護予防事業の業務受託 4 地域に

女性だけの 30 分フィットネスチェーン「カーブス」を日本で FC 展開する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)では、「千葉県船橋市」「千葉県八千代市」「埼玉県入間郡三芳町」の3つの自治体の通所型介護予防事業の筋力向上トレーニング事業を主体として業務受託いたしましたのでお知らせいたします。千葉県船橋市は『カーブス東船橋』、千葉県八千代市では『カーブス八千代緑ヶ丘』、埼玉県入間郡三芳町は『カーブス ウニクス三芳』が実施店舗となります。今回でカーブスの通所型介護予防事業の受託は昨年の沖縄県浦添市に続き 4 地域となります。

通所型介護予防事業は、特定高齢者<sup>\*1</sup> の要介護状態又は要支援状態になることを予防するため、運動器の機能向上プログラム<sup>\*2</sup>、栄養改善<sup>\*3</sup> 又は口腔機能の向上プログラム<sup>\*4</sup> 等を行うことにより、一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援し、活動的で生きがいのある生活や人生を送ることができるよう支援することを目的として実施しています。

カーブスでは、介護保険法のもと厚生労働省の制定した地域支援事業実施要綱に基づき、運動器の機能向上プログラムとしてカーブスの筋力向上トレーニングを単独または、栄養改善、口腔機能の向上プログラムを組み合わせて実施し、将来生活機能を低下させないためにもプログラム終了後も継続して運動習慣をつけることのできる、カーブスならではのコミュニティを体験していただいております。また、口腔・栄養プログラム実施においては、外部資格者(管理栄養士・歯科衛生士)とも連携を取りながら進めております。

#### 介護予防対策にも有効なカーブスの筋力トレーニング

カーブスは全世界で約 10,000 店舗、会員数 430 万人以上のチェーンを展開している世界最大のフィットネスチェーンです。女性専門、手軽に通え、30 分でできるサーキットトレーニングとして日本でも 2005 年 7 月、第一号店のオープン(カーブス戸越)以来、この 3 年半で店舗数は全国に約 700 店舗、会員数 21 万人を超えていきます。また、昨年には、生涯を通じた健康づくりを支えるため長年にわたり研究を進める独立行政法人国健康・栄養研究所と共同研究し、16 週間の週 3 回のカーブスでの運動により、特定健診のメタボの診断基準の中の(1)腹囲の減少、(2)血圧・血糖値の低下傾向、さらには(3)メタボ予防の最大の目的である動脈硬化度<sup>\*5</sup> の有意な低下がみられ、メタボ対策に効果があることが実証されています。加えて、脚のパワーも 20% 以上劇的に増加し、転倒防止に必要な脚力向上が証明されて、介護予防対策にも効果的なことが実証されています。

\*1 介護保険法(平成 9 年法律第 123 号)第 7 条第 1 項の要介護状態又は同条第 2 項の要支援状態となるおそれの高い虚弱な状態にあると認められる 65 歳以上の者を言う

\*2 転倒骨折の防止及び加齢に伴う運動器の機能低下の予防・向上を図る観点から、ストレッチ、有酸素運動、簡単な器具を用いた運動等を実施する(機器を使用しない機能トレーニングも可能)

\*3 高齢者の低栄養状態を早期に発見するとともに、「食べること」を通じて低栄養状態を改善し、自分らしい生活の確立と自己実現を支援することを目的として、個別的な栄養相談、集団的な栄養教育の事業を実施

\*4 高齢者の摂食・嚥下機能の低下を早期に発見し、その悪化を予防する観点から口腔機能の向上のための教育や口腔清掃の指導、摂食・嚥下機能に関する機能訓練の指導等の事業を実施

\*5 メタボの概念が確立された目的は、動脈硬化による虚血性心疾患<心筋梗塞、狭心症>や脳血管障害の予防といわれています

## 通所型介護予防事業(カーブス受託) 実施概要

自治体 カーブス	千葉県船橋市	千葉県船橋市	千葉県八千代市	沖縄県浦添市	埼玉県入間郡 三芳町
受託店舗	カーブス北習志野 ・船橋市習志野台 2-73-11 TEL049-258-0019	カーブス東船橋 ・船橋市東船橋 1-24-8 1F TEL 047-411-7141	カーブス 八千代緑が丘 ・八千代市緑が丘 1 丁目 1-1-2F TEL 047-458-7880	カーブス浦添宮城 ・浦添市宮城 4-7-13 TEL098-879-7060	カーブス ウニクス三芳 ・入間郡三芳町大字 藤久保 1100-1 TEL 049-258-0019
プログラム名	さわやか教室	元気俱楽部	元気俱楽部	生きいき貯筋くらぶ	元気フレッシュ
実施回数	全 12 回	全 12 回	全 12 回	全 24 回	全 5 回
実施時期	2008 年 12 月 ~ 2009 年 3 月	2007 年 9 月 ~ 11 月 2007 年 11 月 ~ 2008 年 2 月 2008 年 1 月 ~ 2009 年 1 月	2009 年 1 ~ 3 月	2008 年 10 ~ 12 月	2009 年 2 ~ 3 月
実施プログラム	運動器の機能向上 栄養改善 口腔機能の向上	運動器の機能向上	運動器の機能向上	運動器の機能向上	運動器の機能向上
定員	15 名	10 名	10 名	5 名	15 名
参加者負担	無料	無料	無料	100 円/1 回	無料

### 監修

株式会社カーブスジャパン 医学博士 塙 勝博

昭和大学消化器内科非常勤講師

日本消化器内視鏡学会指導医 / 日本肝臓学会肝臓専門医 / 日本消化器病学会消化器病専門医、  
日本内科学会認定内科医 / 日本医師会認定健康スポーツ医

### プロフィール )

医学博士。昭和大学消化器内科非常勤講師。

平成9年昭和大学医学部卒。肝胆膵領域を専門とし、大学病院を中心に12年間勤務。

外来診療、病棟業務に従事し、学会発表や論文発表を行う。

12年間の経験を基に予防医学や健康分野に活かすべく、平成20年1月カーブスジャパン入社。

戦略企画部に所属し、医療機関との連携、介護予防事業の取組み、医学的見地からのスタッフ教育等を担当。

共著「消化器内科研修チェックノート」(羊土社)

## ご参考

### 女性のための、女性によるクラブ

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クラブ。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・ベーラー大学のエクササイズ・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。

入会時のカウンセリングや、女性の身体に合わせ特

に開発されたオリジナルの油圧式マシンとともに、会員の皆様の目的(健康増進、ダイエット、アンチエイジング等)実現を応援します。

「運動の必要性は感じるが家事や仕事で忙しい」「運動は苦手。あまり好きじゃない...」

「何となく敷居が高い」といった、これまでフィットネスにアクティブになれなかった方にこそ、お試しいただきたいクラブです。

カーブスの本部である株式会社カーブスジャパンが運営する東京都内の3店舗、また全国のFC店舗においても順調に会員数を増やしており、在籍会員数は 21 万人を突破、2009 年 2 月 20 日現在店舗数も 708 店舗となっております。



### 【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 : 118 名(2009 年 2 月 1 日現在)

事業概要 : フィットネスクラブ「Curves」のフランチャイズ展開

URL : <http://www.curves.co.jp/>

- この件に関するお問合わせ先 -

株式会社カーブスジャパン 担当: 小泉、片桐

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