

カーブスの筋力向上トレーニングで要介護・要支援者を減らそう 政令指定都市 2 市で通所型介護予防事業の業務受託決定 沖縄県、千葉県、埼玉県 4 地域に続き、7 月より静岡市、広島市でも受託

全世界で 10,000 店舗、会員 430 万人以上のチェーンを展開している女性だけの 30 分フィットネス「カーブス」を、日本で 744 店舗（6 月 9 日現在）を運営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）は、新たに 2 自治体「静岡県静岡市」「広島県広島市」の通所型介護予防事業における筋力向上トレーニング事業を主体とした業務を受託することが 6 月下旬に決定いたしました。実施店舗は、両市とも市内のカーブス店舗※で、静岡県静岡市、広島県広島市共に 7 月より開始予定です。

カーブスの自治体からの通所型介護予防事業の受託地域は、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に続く 6 地域となります。年内には上記 6 地域に加え、通所型介護予防事業を、年内にさらに 3 地域で受託予定です。要介護認定の判定方法が 2009 年 4 月に改定したのを受け、要介護、要支援状態を予防する動きが高まっており、自治体の介護予防事業は益々、活発化するものと思われます。

カーブスで実施される運動器機能向上プログラムは、カーブス独自の筋力向上トレーニングを単独、または、栄養改善、口腔機能向上、認知症予防のプログラムと組み合わせた内容です。本プログラムは、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、当社に勤務する医学博士 塙 勝博（はなわ かつひろ）が監修しております。口腔・栄養プログラム実施の際は、外部の管理栄養士や歯科衛生士とも連携を取りながら実施いたします。また、カーブスで使用している機器は油圧式で安全面にも配慮しており、高齢者でも使いやすい親和性が高いのが特徴です。

プログラム終了後は、生活機能を低下させないよう運動習慣を継続するため、定期的にカーブスに通われる方も多くいらっしゃいます。会員の半数以上を 50 代～90 代の年齢層の方々が占めるカーブスは、スタッフと会員、会員同士の交流を創り出す地域密着型コミュニティとしても機能しており、心身両面における健康づくりを通じて、地域の医療費削減に貢献できるようこれからも活動してまいります。

※【静岡市内のカーブス 7 店舗】 *静岡広野のみ 9 月より

「カーブス静岡大岩」「カーブス静岡音羽町」「カーブス静岡瀬名」「カーブス静岡中田」

「カーブス清水エスジーポート」「カーブス清水有東坂」「カーブス静岡広野」

【広島市内のカーブス 9 店舗】 *横川メディカルプラザ、広島庚午、広島口田は 7 月開始決定。他も人数集まり次第開始。

「カーブス横川メディカルプラザ」「カーブス広島庚午」「カーブス広島口田」「カーブス広島楽々園」

「カーブス千田」「カーブス広島サティ」「カーブスイオン広島宇品」「カーブス広島牛田」「カーブス広島八丁堀」

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・栄養研究所との共同研究の結果、介護予防対策に効果があることが実証されています。これは、「30 分サーキットトレーニング」を 16 週間の週 3 回継続することで、脚のパワーが 20%以上劇的に増加し、転倒防止に必要な脚力が向上するためです。さらに、メタボ対策においても、最大の予防目的である動脈硬化度の有意な低下や腹囲の減少、血圧・血糖値の低下傾向も証明されています。

■静岡市/広島市 カーブス受託通所型介護予防事業 実施概要

自治体 カーブス	静岡県静岡市	広島県広島市
受託店舗	「カーブス静岡大岩」 静岡市葵区大岩 4-37-19 城北パークホームズ 1F TEL 054-246-3411 「カーブス静岡音羽町」 静岡市葵区音羽町 3-11 TEL 054-248-3110 「カーブス静岡瀬名」 静岡市葵区東瀬名町 1-38 TEL 054-262-5561 「カーブス静岡中田」 静岡市駿河区中田 3-3-5 クリエイトエス・ディー 2F TEL 054-286-0011 「カーブス清水エスジーポート」 静岡市清水区江尻台町 22-33 TEL 0543-63-5366 「カーブス清水有東坂」 静岡市清水区有東坂 5 番 7 号 TEL 054-346-0912 「カーブス静岡広野」 静岡市駿河区広野 3 丁目 19-12 TEL 054-257-8089 *静岡広野のみ 9 月より	*「カーブス横川メディカルプラザ」 広島市西区横川町 2-7-19 横川メディカルプラザ 4F TEL 082-296-0565 *「カーブス広島庚午」 広島市西区草津東 1-1-33 TEL 082-274-7364 *「カーブス広島口田」 広島市安佐北区口田 3-3-2 TEL 082-845-5355 「カーブス広島楽々園」 広島市佐伯区楽々園 2 丁目 1-38 TEL 082-924-0123 「カーブス千田」 広島市中区千田町 1-9-1 TEL 082-542-1200 「カーブス広島サティ」 広島市南区段原南 1-3-52 広島サティ 5F TEL 082-261-8030 「カーブスイオン広島宇品」 広島市南区宇品東 6-1-15 TEL 082-254-1700 「カーブス広島牛田」 広島市東区牛田本町 4-2-21-2F TEL 082-221-7700 「カーブス広島八丁堀」 広島市中区八丁堀 6 番 7 号 チュリス八丁堀 3F TEL 082-502-0010 *印の 3 店舗実施確定。他も人数が集まり次第開始。
プログラム名	生き活き得々教室	転倒予防事業
実施回数	全 14 回 (×2 クール)	全 13 回
実施時期	2009 年 7 月～2010 年 3 月	2009 年 7 月～10 月
実施プログラム	運動器の機能向上	運動器の機能向上
定員	20 名/1 会場	8 名/1 会場
参加者負担	無料	無料

*既に実施している、千葉県船橋市、千葉県八千代市、沖縄県浦添市、埼玉県三芳町の概要をご希望の場合は、広報担当にお問い合わせください。

*プログラム内の「自宅でできる運動」をご紹介します事も可能です。こちらも広報担当にお問い合わせください。

■ 株式会社カーブスジャパン 医学博士：塙 勝博 プロフィール

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

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)

* 塙へのインタビュー取材調整可能です。ご希望の場合は、広報担当にお問い合わせください。

■ 「カーブス」とは

—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。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。

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。



【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	: 女性だけの 30 分フィットネス「Curves」のフランチャイズ展開
所 在 地	: 東京都中央区日本橋堀留町 1-3-19 チョーギンビル 5 階
U R L	: http://www.curves.co.jp/

----- 本件に関するお問合せ先 -----

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

株式会社ブラップジャパン 担当:江川、千田
TEL:03-3486-7355 FAX:03-3486-7507