



高年齢従業員様 身体動作力 再生プログラム

高年齢者 = 55歳以上
(高年齢者等の雇用の安定等に関する法律による)

年齢は単なる数字！

健康でフットワークのよい身体の維持がポイント！

鈍化する身体動作力を甦らせ生活を楽しもう！



『身体動作力再生講習会』

背景

55歳以降、身体動作力の鈍化による転倒など、安全面におけるリスクが一層高まるため、一刻も早い歯止め策を講じる必要があります。

目標

身体動作年齢若返りを目指す！(実年齢マイナス5歳以上)
※弊社体力測定システムにて推定

コンセプト

“いつからでも始められる、自分のための”プログラム

期待効果

①身体動作年齢の若返り ②転倒リスクの低減 ③生活習慣病の予防・改善

講習会概要

所要時間：120分

- ①ガイダンス : 講習会のねらいとゴールを理解する
- ②レクチャー : “老化は足から、元気も足から”を理解すると将来の元気度がわかる
- ③身体動作力テスト : 加齢によって加速度的に低下する身体動作力の現状をみる体力測定
- ④実習 : テストの結果とリンクした適正運動を体得し、日常実践につなげる
- ⑤行動宣言 : 身体動作力再生及び、転倒予防のための日常行動について具体的に宣言する

パーソナルサポート

講習会終了1ヶ月後から弊社トレーナーと個別に面談し、自身の行動宣言の実現を目指す
所要時間：30分/名(月1回×2回)

成果確認：講習会終了から3ヶ月後に身体動作力テストを実施。結果分析を行い実績を判定する