

足腰を健康に！楽しく元気な100歳を目指す“ロコモ健康体操”

## キューサイ 『100ある体操』を開発

3月17日(木)より公式サイトにて体操音源・振付マニュアルの無料配布開始

『100ある体操 立って編』



椅子に座ってできる

『100ある体操 座って編』



キューサイ株式会社（本社：福岡県福岡市、代表取締役社長：藤野孝）は、2060年には4人に1人が75歳以上（※1）になる社会の到来を見据え、誰もが100歳でも元気に歩いて暮らせる世の中を目指し、社内に「100歳まで楽しく歩こう課」を新設、「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」（<http://100aru.com/>）を2016年2月25日に発足を表明しました。

「100歳まで楽しく歩こう」プロジェクト第一弾として考案した健康体操『100ある体操』は、足腰を丈夫にすることを基本に、ロコモ体操を普及されているスポーツトレーナーと楽しいダンス体操講師とのコラボレーションで開発したもので、軽快な音楽に乗って振り付けられ、お子さまからお年寄りまで誰もが楽しめる体操としました。

一般的な体操は立って体を動かすパターンが多いのですが、この『100ある体操』では、椅子に座ったままできるものもご用意し、「立って編」「座って編」の二つのバリエーションで、足腰に不安のある方やせまい場所でも楽しく体操できるよう工夫しました。

今後、この『100ある体操』を普及させ、より多くの皆さまに実践していただくために、3月17日（木）より体操音源と振付マニュアルの無料配布を公式サイト（<http://100aru.com/news.php>）にて開始します。

キューサイでは、世の中の皆さまが「100歳まで楽しく歩こう」と声を掛け合い、100歳を過ぎても楽しく豊かな人生を歩むことができる社会の実現に向け、全力で取り組んでいきます。

※1 内閣府「平成26年版高齢社会白書（全体版）」より

## ■『100 ある体操』ダウンロード方法

公式サイト「100 あるサイト」( <http://100aru.com/news.php> ) より、ダウンロードができます。  
ダウンロード以外の方法で音源をご希望の方は、100aru@kyusai.co.jp までお問い合わせください。

## 【100 ある体操の特徴】

- ♪ ロコモ予防に効果的な3つ要素「背骨を動かす」「股関節のストレッチ」「足腰の強化」を採用
  - ♪ 世代を超えて、みんなで楽しく体操できる簡単な振り付け
  - ♪ 100歳まで歩こう課、自ら作詞したポジティブな歌詞
- 下記 URL より、福岡のダンス教室の方々が実際に楽しく「100 ある体操」をされている様子をご覧ください。  
<https://www.youtube.com/watch?v=-ZFRc6eiaTE>

### 『100 ある体操』 作詞：100歳まで楽しく歩こう課

♪ 100 ある体操 やってみよう！

100まで 歩こう！ バンザイ！ ニコニコ ニッコリ！  
100まで 歩こう！ いくつになっても ニッコリ！

あなたと歩くとめっちゃ楽しい！ 胸いっぱい 深呼吸！  
歩けばハッピー！ 1・2・1・2 人生楽しまなきゃ ソンソン！

ちょっと疲れたら少しくらい 休めばいいさ  
きっとまた歩きだせるよ あなたらしく レッツゴー！

100まで 歩こう！ バンザイ！ ニコニコ ニッコリ！  
100まで 歩こう！ いくつになっても ニッコリ！

あなたと笑顔でずっと歩こう！ 夢いっぱいミライへ！  
大地を踏みしめ 1・2・1・2 人生楽しまなきゃ ソンソン！

やなことがあったら思い切り 笑えばいいさ  
向かい風も 逆を向けば追い風だよ レッツゴー！

100まで 歩こう！ バンザイ！ ニコニコ ニッコリ！  
100まで 歩こう！ いくつになっても ニッコリ！

キラキラ 100点 また明日！

## 【サビパート 体操解説（一部抜粋）】



- ① リズムに合わせて左手を突き上げながら、膝の屈伸運動を2回。



- ② 肩甲骨を大きく動かすことを意識して、大きく円を描きながら移動する。



- ③ 大きくバンザイで、しっかり腕を伸ばす。



- ④ ニッコリポーズで腰を左右にひねってストレッチ。左・右の順番で。



⑤ 顔の前で手をクロスして、パッと大きく開く。胸も大きく広げる。



⑥ わきを締めて構えた姿勢から、右手を前に突き出す。右手・左手の順番で。



⑦ 大きく息を吐きながら、弓を引くように大きく胸を開く。肩甲骨を閉じるイメージ。



⑧ 右斜めに弓を引くようなイメージで、膝を曲げて屈伸を。最後に、手をキラキラと振る。

#### <監修者：大矢満洋>

ロコモ美立体操（※2）の公認インストラクター。指導歴 20 年。都内スポーツクラブにて、インストラクターとして日々、お子さまからお年寄りまで元気なカラダづくりを指導。

※2「ロコモ美立体操」は、ロコモ体操の第一人者 渡會公治先生（三宿病院整形外科医師／社団法人美立健康協会代表）が考案。ロコモ予防のために、「美しく立つ・美しく歩く・上手に体を使う」を目指した体操。

#### <振付師：楡田利克>

ダンサーとして国内外の競技会に出場した経験を持つ。現在は社交ダンススクール「DANCE 舞 LIFE」を主宰。講師として福岡の中心地・天神を拠点にダンスの魅力を伝えている。CM出演・振り付けなど多数。

#### 【100 歳まで楽しく歩こう プロジェクト概要】

人々の健康と幸せを想いケール青汁を製造・販売して30余年、ヘルスケア・スキンケア事業に取り組み昨年創業50周年を迎えたキューサイが、グループビジョン（\*）をもとに発足させました。日本は高齢化社会の先進国であり、日本人の「平均寿命」は男性約80歳、女性約86歳であり、このうち自立して生活できる「健康寿命」は約10年も短いといわれています（※3）。また、2060年には人口の4人に1人が75歳以上になるという推計（※4）もあり、今後高齢化は一層進行し、同時に医療費や介護費用の大幅な増加も予測されています。「自らの健康は自ら維持しなければいけない」という時代を迎える中、「健康寿命」の延伸が長寿大国といわれる日本のこれから迎えるべき真の姿だと考え、「健康寿命を100歳にする」ことを目指し、社員が一丸となって社内外へ向けて取り組むプロジェクトです。

- 「100 歳まで楽しく歩こう」公式サイト：<http://100aru.com/>

100歳まで  
楽しく歩こう

※3平成22年時点。平均寿命：厚生労働省「平成22年完全生命表」健康寿命：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」より※4内閣府「平成26年版高齢社会白書（全体版）」より

#### \* キューサイグループビジョン

いくつになっても「元気でいたい」「美しくありたい」そして「人生を精一杯楽しみたい」と願う人々のために品質No.1の商品とサービスを提供する企業であり続ける。

報道関係者のお問い合わせ先

100 歳まで歩こうプロジェクト広報事務局：鈴木、清原、廣瀬

TEL:03-3568-3840 FAX:03-3568-3838 メール：hi-suzuki@pjbc.co.jp