

リソル生命の森はみなさまの
健康づくりを応援いたします。

リソル生命の森 「スマート・ライフ・ステイ」の ご案内



ご自身の健康、守れていますか？

リソル生命の森 スマート・ライフ・ステイ

I. スマート・ライフ・ステイとは？

リソル生命の森は、平成27年度厚生労働科学研究「スマート・ライフ・ステイプログラム：生活習慣病予防の為に宿泊を伴う効果的な保健指導プログラム開発に関する研究」の実施団体に採択されました。この研究は特定健診の結果、保健指導の対象とされる方について、ホテルや旅館に宿泊しながら生活習慣病予防の為に保健指導を受けるプログラムを開発し、その効果を平成26年度から平成28年度にかけて検証することを目的としております。リソル生命の森は、このプログラムを通してお客様の生活習慣病予防及び改善をサポートし、健康寿命の延伸を実現してまいります。

国立開発法人日本医療研究開発機構による循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策実用化研究事業
生活習慣病予防のための宿泊を伴う効果的な保健指導プログラムの開発に関する研究
(研究代表：津下一代)により開発されたプログラムを参考

II. プログラムのねらい

生活習慣病について、本人の理解度や疑問等に応じた指導を行い、「**自分の健康は自分で守る**」という意識を高めて頂きます。

リソル生命の森の「**健康増進施設、自然豊かなエリア、クリニックを有する専門家知識**」
このような強みを生かし、生活習慣病を改善、また健康意識を高めることができます。



III. プログラム参加のメリット

1泊2日のプログラムに参加することで、健康度を高め、健康づくりの為に**行動変容を促すことができます**。
また宿泊後、6ヶ月間継続して**追加支援も実施致します**。



生活習慣病の予防及び改善に向けた新たなプログラム

リソル生命の森 (リソル生命の森株式会社)



宿泊施設・運動施設

※健康増進施設
※指定運動療法施設



専門家スタッフ

医師・看護師・管理栄養士
健康運動指導士



リラクゼーション施設

ゴルフ場・テニスコート
自然庭苑など



スマート・ライフ・ステイ

リソルクリニック 監修



個人のお客様



企業・健康保険組合・自治体

生活習慣病の予防・改善！健康寿命の延伸！



スマート・ライフ・ステイ (1泊2日コース)

【健康回復・健康増進のポイント 食事×運動×休養】

プログラム1日目

目的

- ・今の自分を知る
- ・食事、運動、休養の大切さを「座学」と「実践」で学ぶ

カリキュラム	時間	内 容	詳 細	場 所	担当者
受付	10:00			1階ロビー	健康運動指導士
オリエンテーション		スケジュールの確認 オリエンタリング 自己紹介等	・1泊2日のスケジュール確認	カンファレンスルーム	健康運動指導士
昼食	11:30	ビュッフェ	・食事のカロリーを知る ・食事の選択方法を学ぶ	ブローニュ	管理栄養士
食事講義	13:00	生活習慣病を予防するための食事のコツ	・生活習慣病のリスク 生活習慣改善の啓蒙	カンファレンスルーム	管理栄養士
運動講義	14:00	運動の効果と身体機能の認識	・運動がなぜ効果があるのか ・重力のある環境で生活する コツを学ぶ	カンファレンスルーム	健康運動指導士
運動実技	15:00	体力測定 ストレッチ体操	・自分の体力を知る ・身体の動かし方を学ぶ	3階体育館	健康運動指導士
医師講義	17:00	生活習慣病の理解と改善するための生活のコツ	・生活習慣病のリスク 生活習慣改善の啓蒙 ・医療費の負担の問題	カンファレンスルーム	医師
夕食	19:00	ヘルシー会席	・バランスや栄養に配慮した 食事	和食処 翠州亭	

プログラム2日目

目的

- ・「実践」を通して生活習慣の改善目標を個々に立案する
- ・未来の自分を想像する

カリキュラム	時間	内 容	詳 細	場 所	担当者
運動実技	7:30	エリア内ウォーキング	・森林浴を楽しみながら歩きましょう	エリア内	健康運動指導士
朝食	8:00	ヘルシー定食	・適切な栄養素と適切なカロリー	スポール	管理栄養士
グループワーク	9:00	前日の検査データ確認 体力測定結果の確認	・データを参照し今後の目標づくりの参考とする	カンファレンスルーム	健康運動指導士
運動実技	9:30	立ち方歩き方チェック 心拍数を使ったウォーキングの目標設定	・運動の目標を立てる ・生活習慣に運動を取り入れる方法を学ぶ ・職場で簡単にできる運動	3階体育館	健康運動指導士
昼食	11:30	ビュッフェ	・最後はご自身で考えながら昼食を楽しもう	ブローニュ	管理栄養士
グループワーク	13:00	今後の生活習慣の目標設定 継続支援のスケジュール確認 アンケート記入	・食事×運動×睡眠の各目標を設定 ・また目標の為に実践できる方法の確認 ・継続支援の目的と内容のご案内 ・継続支援方法の確認	カンファレンスルーム	健康運動指導士
終了 解散	14:00				

スマート・ライフ・ステイ 終了後

参加していただいた後6ヶ月間にわたり経過観察をし、健康改善のサポートを行います。2週間後、1ヶ月後、3ヶ月後、5ヶ月後、6ヶ月後の計5回、メールや電話にて継続支援を実施します。

宿泊型
プログラム

2週間後

メール・電話での
フォローアップ

1ヶ月後

メール・電話での
フォローアップ

3ヶ月後

メール・電話での
フォローアップ

5ヶ月後

メール・電話での
フォローアップ

6ヶ月後

メール・電話での
フォローアップ

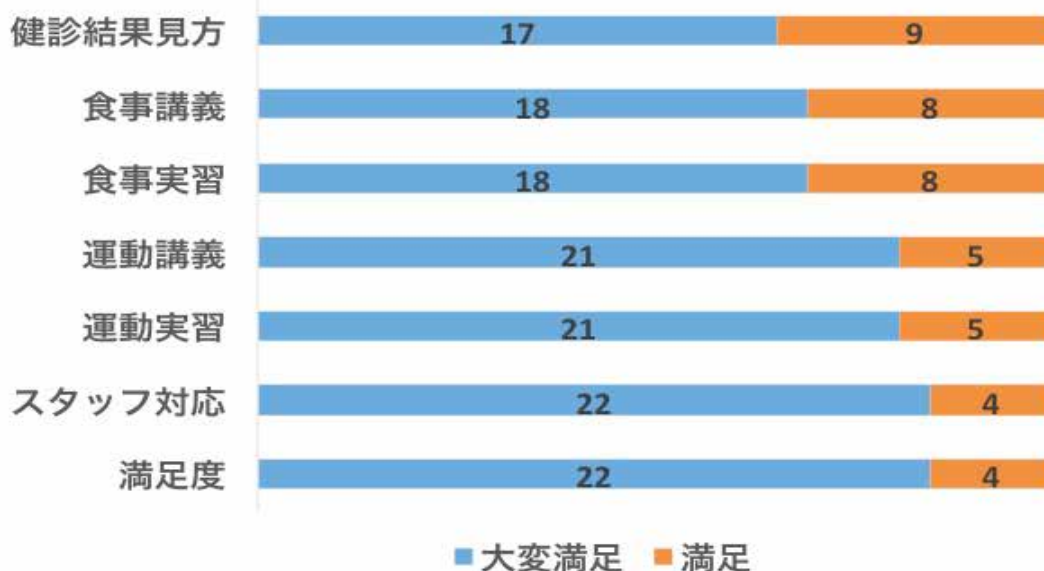
平成27年度 スマート・ライフ・ステイ試行事業 参加者26名 6ヶ月後の数値変動等結果

平均値推移（参加初回～6ヶ月後）



改善者多く 平均値減少に成功！

参加者アンケート



宿泊終了時の意欲の変化、参加者の感想

- 医師から直接話しを聞くことが出来て大変役に立った！こんな機会は滅多にないと感じた。
- 成果が出たことが実感！「やる気」が出た！食生活の改善はムリなことではなく、自分の意識でかわるものだと感じた。
- 参加者の皆様の意識の高さに影響され、モチベーションを修正することができた！
- グループワークでの会話、質問の内容から食生活への意識が高くなったことを感じられた！

スマート・ライフ・ステイ参加要項



座学中心の研修ではなく、様々なアクティビティを取り入れております。
宿泊を通じてじっくりと健康と向き合い、効果的且つ日常でも
継続して実行できるプログラムをご提案致します。
宿泊後の家庭実践も専門家チームがサポートしてまいります。

I. 参加対象者

人数 / 最大 **30名** (最少遂行20名)

- 個人的に健康度を高めたいと考えている方
- 健康診断で以下のいずれかに該当する方

内臓脂肪 の蓄積	ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$ (内臓脂肪面積 男女ともに $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)
血糖値	ヘモグロビンA1c(国際基準値) 5.6以上6.4以下
血圧	収縮期(最大)血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または 拡張期(最小)血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
血清脂質	高トリグリセライド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$ かつ/または 低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$

※18歳以上の方 ※自ら身体を支えられ歩行のできる方
※体調に不安を感じる方は事前にご相談ください。
ご参加いただけない場合もございます。

II. 参加費

おひとり様 **59,200円(税込)～**

【参加費に含まれるもの】 宿泊代、食事代(4食)、保健指導代、教材代
※参加費・日程はお問い合わせください。

