



2022年11月22日
株式会社ティップネス

リモートワークの定着で顕在化した就業層の運動不足を解消！

医師が推奨するティップネスのオールインワンプログラム『健康エール』 11/23「勤労感謝の日」にあわせ、参加者の結果を公表

受講者の筋力・持久力・柔軟性が向上し、体組成が改善したことが実証されました

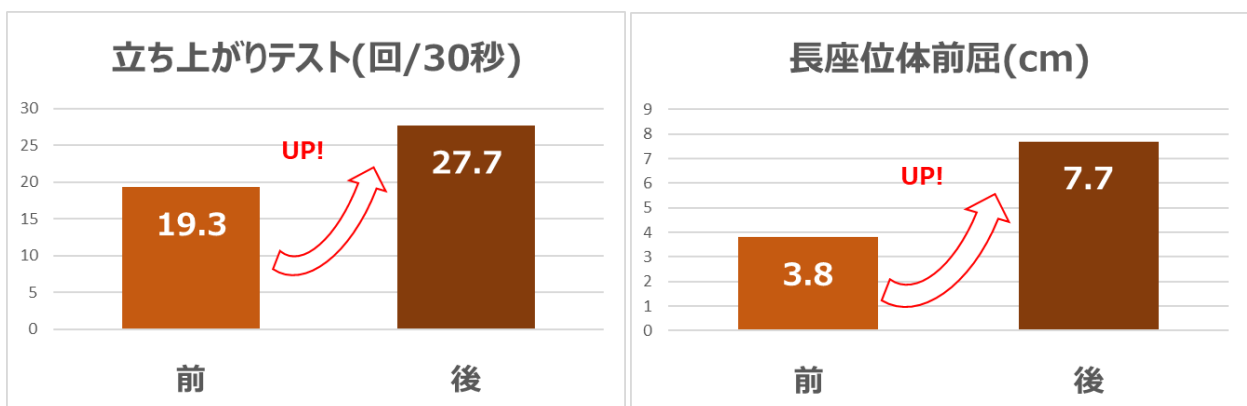
関東・関西・東海地区を中心に総合フィットネスクラブおよび24時間トレーニングジムを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都千代田区、代表取締役社長：酒巻 和也）は、長年、培ってきた健康で機能的なカラダづくりのノウハウをベースに、体力や柔軟性を向上させ、カラダ年齢を若返らせる、医師推奨のオリジナルのエクササイズプログラム『健康エール』を、2022年4月より、ティップネス全店で展開しています。「筋トレ」「有酸素運動」「ストレッチ」という、アンチエイジングに必要な運動要素をすべて盛り込んだ本プログラムは、先端予防メディカルセンターのセンター長・高瀬敦医師も推奨するカラダ年齢若返りのためのオールインワンプログラムです。

このほど、プログラム開始から半年を経て、健康で運動習慣のない40歳以上の男女を対象に、週2回、各45分間（計16回）の『健康エール』参加データを集約しました。その結果、筋力、筋持久力および柔軟性の向上や体重・体脂肪率、安静時収縮期血圧を減少させる効果を確認しました。（※当社調べ）

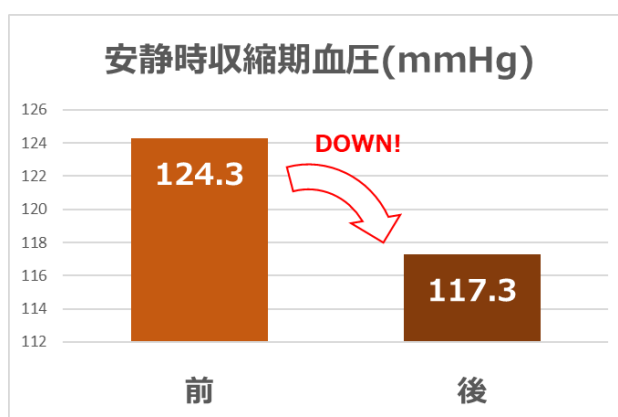
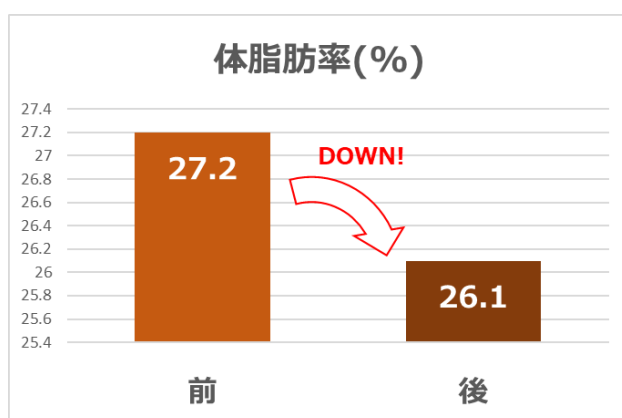
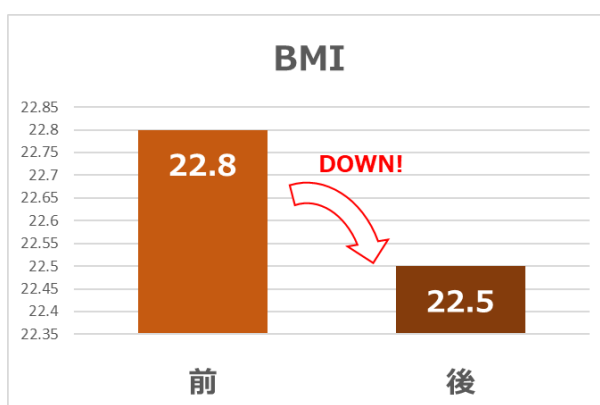
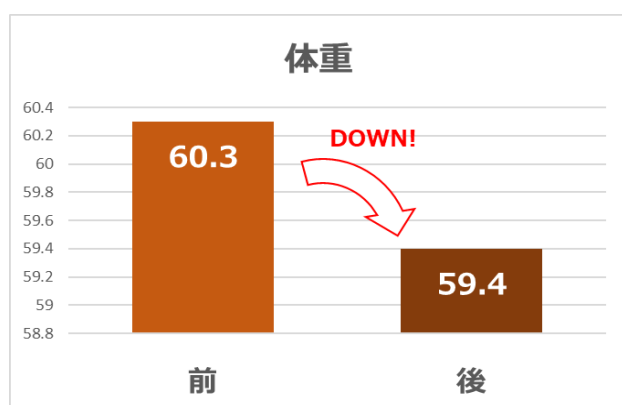
コロナ禍を経て定着したりリモートワークなどの影響もあり、就業層をはじめとした深刻な運動不足が社会問題となっています。「健康で快適な生活文化の提案と提供」を企業理念に掲げるティップネスは、勤労感謝の日にあわせて、無理なく、無駄なく、バランスよく体の機能を向上させるオリジナルプログラム『健康エール』の効果をあらためて公表することで、多忙で運動不足になりがちな就業層をはじめとしたすべての人たちの健康づくりを応援し、エールを送ります。

検証期間	2022年4月～10月
効果検証方法	・週2回、45分間の運動プログラム「健康エール」を計16回受講（8週間） ・プログラム参加前後に体力測定および健康状態に関する問診を行い、効果を検証
テスト対象者	参加者数：19名（内訳：男性7名、女性12名） 平均年齢：52.7歳 対象者の特徴：習慣的な運動を行っていない、かつ健康的で治療をしていない40歳以上の男女
結論	筋肉を減らさず体脂肪量を減らし、その結果体重や体脂肪率などを減少させる効果を確認

体力の変化



体組成の変化

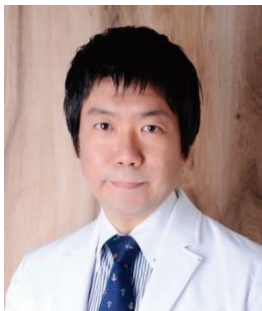


※検証結果の詳細は、プログラムページ (<https://tip.tipness.co.jp/program/21k9rissst16xm7l.html>) をご覧ください

■参加者の声

- ✓ 倦怠感を感じる事が少なくなった
- ✓ 体力がなくなったと自覚する事が少なくなった
- ✓ 運動不足だと自覚する事が少なくなった
- ✓ 生き生きとした生活がおくれるようになったと感じることが多くなった
- ✓ 転びにくくなったと感じることが増えた
- ✓ 階段を上っても息切れがしにくくなった

■実証結果に対する医師のコメント



高瀬 敦（医師・医学博士・内科医） 先端予防メディカルセンター センター長

『健康エール』プログラムの特徴としては、特殊な運動機器などはいわずに自らの体重を活用した無理のない自重トレーニングであります。

本トレーニングを2か月間（計16回）行った実証結果では、体力測定において筋力、持久力および柔軟性が高まり、体組成では筋肉を減らさずに体重、体脂肪率を減らしました。また安静時収縮期血圧を低下させる傾向がありました。今回の対象者は運動習慣のない健康な中高齢者であり、フィットネスを利用する多くの方を反映している年代だと思えます。

その年代は生活習慣病の方も多く、筋肉を減らさずに減量できる事や関連して血圧が安定化する事は、非常に有益なプログラムだと思います。更に高齢者に対しては腰痛や転倒予防などにも役立つ可能性もあります。また前後のアンケート調査から「活力ある生活を実感できる」などの有益な結果が得られ、身体的効果からメンタル的効果への波及も見受けられました。

本プログラムは無理のないフィットネスなので、今後は健康な中高齢者の方以外にも生活習慣病、糖尿病、高血圧など心配な方にも上手く利用して効果を得て頂ければと思います。

■『健康エール』概要

「筋トレ」「有酸素運動」「ストレッチ」という、アンチエイジングに必要な運動要素をすべて盛り込んだ「オールインワン」のエクササイズプログラム。筋トレでは、起き上がる、歩く、手を伸ばすなど日常生活で行う動作をベースに、無理ない強度で、姿勢改善、腰痛予防につなげ、有酸素運動では軽快な音楽に合わせて楽しみながら血管の若返りを目指し、ストレッチでは股関節を中心に徐々に関節可動域を広げ動きを良くし、怪我の予防につなげていきます。



本プログラムだけで、カラダ年齢若返りのためのトータルケアが可能です。

プログラムの詳細はコチラ >> <https://tip.tipness.co.jp/program/21k9rissst16xm7l.html>

■株式会社ティップネス 会社概要

会社名：株式会社ティップネス

本部：〒102-0081 東京都千代田区四番町5番地6 日テレ四番町ビル1号館3階

創立：1986年10月

代表者：代表取締役社長 酒巻和也

事業内容：フィットネスクラブの経営

店舗数：直営店 167 店舗、フランチャイズ 1 店舗、受託施設（指定管理含む）15 施設

◆ティップネスホームページ： <https://www.tipness.co.jp/>

当社は今後も高まる健康ニーズに対応し、様々なプログラムを積極的に提供していくことで、国民の健康寿命の延伸に寄与してまいります。