

2025 年 11 月 6 日

HITOWA ケアサービス株式会社

～ 老人ホーム「イリーゼ」、ご入居者様の声にお応えした集団レクリエーションプログラム ～

フィットネスインストラクターと「イリーゼ」、 座ったままでも楽しめるフィットネス動画プログラムを共同開発！

開発の肝となる“対象者の体力・身体状態の設定”について、イリーゼが知見を提供

生活総合支援サービスを展開する HITOWA グループで、有料老人ホーム「イリーゼ」を運営する HITOWA ケアサービス株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長：福嶋 茂）は、このたび、フィットネスインストラクター、株式会社 SOYOKAZE、株式会社ツクイとフィットネス動画プログラムを共同開発しました。動画は約 3～5 分程度で、座ったままでもお楽しみいただけるよう工夫を凝らしています。



ご入居者様向けのフィットネスプログラム開発にあたっては、“対象とする方のお身体の状態をどの程度に設定するか”が最も重要なポイントでした。この設定によって、運動の強度や稼働箇所、リズムやペースの取り方、1 回あたりの運動時間、運動の種類、さらには開始から終了までの全体の実施時間まで、プログラムの基本部分が大きく左右されるからです。この肝となる部分については、長年にわたって「イリーゼ」を運営してきた当社が知見を提供し、十分な時間をかけて検討・協議を重ねました。

今回の取り組みは、「イリーゼ」で 7 割を占める女性のご入居者様の多くから、「フィットネスやヨガに興味がある」という声をいただいたことを受けて、実現に至りました。当社は今後も、ご入居者様の気持ちに寄り添いながら、お一人おひとりの QOL（クオリティ・オブ・ライフ）向上に向けて、きめ細やかなケアサービスを提供していきます。

「イリーゼ坂戸 アクティブリビング」は、本年 9 月 1 日にオープンした新施設です。専門のアクティビティコーディネーターを配置し、それぞれのご入居者様のご希望や体調に寄り添って、多彩なレクリエーションをご提案したり、お声がけをしてやる気を引き出したりしています。



今回、フィットネス動画を共同開発した竹脇まりなさんは、ご入居者様のご家族（お子様）や施設スタッフの世代にはよく知られた存在です。
そのため、ご家族にも親しみやすく、動画を通じて施設全体に前向きな雰囲気
が広がり、ご入居者様が取り組みやすいプログラムになることも期待してい
ます。

「イリーゼ」は、業界内でも比較的多くのレクリエーションを提供しています。

「イリーゼ」全体では、週に2回程度、趣味や体操、季節の行事、オンラインコンサートなど、オンライン・オフラインを組み
合わせた集団レクリエーションを実施しています。さらに、施設ごとに趣向を凝らしたレクリエーションも企画しており、ご入居
者とスタッフ、ご入居者様同士のコミュニケーションを大切にしています。

ご入居者様には、生き生きと、楽しく体を動かし、心身ともにリフレッシュしていただきたいと考えています。

■HITOWA ケアサービス株式会社 概要

所在地： 〒108-6215 東京都港区港南 2-15-3 品川インターシティC棟
TEL： 03-6632-7702（代） FAX： 03-6736-5587
URL： <https://www.hitowa.com/care-service/>
設 立： 2006年11月
資本金： 5,000万円
事業内容： 有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅の運営等
代表者： 代表取締役社長 福嶋 茂

＜報道に関するお問い合わせ先＞

株式会社 HITOWA 担当：広報企画部

TEL：03-6632-4929 / E-MAIL：pr-hd@hitowa.com