

歌って  
動いて  
元気な  
からだ

# 健康王国

活用施設様  
ご紹介



なかでも新百合ヶ丘では、オンライン  
コンサートや、ゲストハウスの居ながら季節の景色を感じることができ  
るオンラインプログラムを積極的に  
実施しています。  
また、新百合ヶ丘の人気のプログラム  
のひとつに「俳句の会・夢音」があり  
ます。以前より俳句を嗜まれていた方  
もいれば、入居してから始めた方もい  
ます。年に1回、文化の日に合わせて発  
表会を行うっており、参加者以外のゲスト  
にも、俳句を聞いていただいております。

今後の取り組みや  
抱負をお聞かせください。



ゲストが外出や日頃やりたいこ  
とに消極的にならずに自信を持って  
生活ができることが一番の願いです。  
健康王国の取り組みによって自分の  
意思で外出してみようと思ってい  
かけのつになれば良いと思います。  
「健康王国の体操のおかげで...」  
「このコンテンツが...」というゲスト  
同士のコミュニケーションが生まれる  
ようにもなっ  
ていますので、「笑  
顔で過ごして身  
体がよくなっ  
てきた」というプ  
ラスの話がゲス  
トの輪の中で広  
がることを期待  
しています。今  
後も期待して  
健康王国の取  
り組みを続け  
ていきたいです。

レクリエーションだけでなく、  
クラブ活動・リハビリプログラムと  
様々な取り組みに  
積極的に挑戦されている  
皆様でした！

グッドタイムリビング  
新百合ヶ丘さま  
ありがとうございました！

最新のコンテンツ情報や実演デモ動画などが見られる！  
専用ウェブサイトで「健康王国」のより詳しい情報をご紹介。  
ぜひ、Webをご覧ください！

## 音楽療養コンテンツ 健康王国

歌って動いて、元気なからだ

- 体を動かす
- 観る癒す
- 遊ぶ
- 歌う

健康王国

<https://joysound.biz/kenkou-oukoku/>



## グッドタイムリビング 新百合ヶ丘様

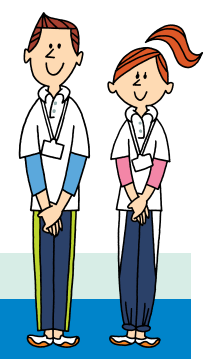
「人生に、グッドタイムを。」を  
ブランドメッセージに掲げ様々な取り組みを展開！

音楽療養コンテンツ  
健康王国  
歌って動いて、元気なからだ





グッドタイムリビング株式会社  
グッドタイムリビング  
新百合ヶ丘様に行ってきました♪



住宅型有料老人ホーム  
神奈川県川崎市麻生区万福寺 1-11-32

有料老人ホーム「グッドタイムリビング」29拠点、シニア向けマンション「プラテシア」3拠点、総戸数2,725戸を運営（2024年4月時点）。  
「人生に、グッドタイムを。」をブランドメッセージに掲げ、高品質な暮らしを実現する高齢者の住まいを目指しています。

1日のスケジュールをお聞かせください。

起床し身支度をされた後は、館内のレストランで朝食を召し上がります。午前中は「朝の健康体操」を2部制で実施しております。声を出して行う体操もあるため、ソールシヤルダンスを保ちながら体操を行っております。午後はグッドタイムクラブと呼ばれるクラブ活動を提供しており、今月の歳時記と題した季節行事に関するものやお取り寄せスイーツなど季節に合わせたプログラムなど、ゲスト（ご入居者）の皆様楽しんでいただけるようスタッフで考案したプログラムを実施しております。



ジェネラルマネージャー 長島 知寛 様

グッドタイムリハビリプログラムについてお聞かせください。

グッドタイムリハビリプログラムは「コロナ禍におけるゲストの健康不安に対する取り組み」として



開始しました。健康王国で行う体操を習慣化し、3カ月に1回の定期的な体重測定や全身の筋肉量の測定により、全身の状態確認を行い、またAIによる歩行分析などを実施しております。測定結果を分析することで、ゲストの健康意欲を促進させていくプログラムとなり、測定結果から専門的リハビリに繋ぎ、ゲストハウスでの生活リハビリを実施するなどゲストの健康寿命を伸ばすための取り組みとなっております。健康王国にはこんな効果がありますよといった表記があるので「コンテンツの選定がしやすく、体操プログラムが組みやすいです。リハビリの結果が可視化されることによりゲストのモチベーションに繋がります。

グッドタイムリハビリプログラムの取り組み前後でゲストの方々に変化はありましたか？



測定結果を数値化し可視化することにより結果を気にされるようになりました。もう少し「ここを鍛えたい」との声もあり、ご家族からの関心度も高く、測定結果を共有しています。ご家族と一緒に外出される際にも歩き方や姿勢に気を配るポジティブ



遠方や海外在住のためメールでやり取りされるご家族もいらっしゃいますが、測定結果を共有することにより「口頃の様子が見えるようですよ」といったお声もいただいております。



健康王国導入前と導入後で職員の業務に変化はありましたか？



導入前はスタッフがゲストの前に立ち盛り立てながら体操を行っていました。現在は健康王国を活用し体操を行う為、ゲストの近くに寄り添って一緒に身体を動かすことにより指導する側とされる側の緊張感が緩まってきたという声もあり、ゲストの体調の変化にも気づきやすくなりました。そのほか、人が前に立つと角度によってスタッフが見えにくい場面もあり、画面に体操の



他の施設様との差別化のために特に力を入れて取り組んでいることをお聞かせください。



弊社ではクラブ活動を「グッドタイムクラブ」と呼んでおり、レクリエーションやアクティビティと呼ばれるものとは区別しております。ゲストの皆様へ賑わいのある暮らしを提供することを目的とし、老人ホームでも最先端の事例を体験することが出来るクラブの提供に努めております。一般的なレクリエーションも実施しておりますが、現在はオンラインでの取り組みにも力を入れており「ポッチャ」をアレンジした「ターゲットポッチャ選手権大会」や「年々参加ゲストハウスが増えている合唱コンクール」などを開催しています。



\*ポッチャやアーチのように、誰も邪魔されずに目標を狙う非接触型静的スポーツ。

