

## 日本メナード化粧品株式会社 メナード青山リゾートの取組

### 平成21年度の取組

- ・ 健康意識の高い人の増加
- ・ 生活習慣病予備群の減少

### 平成21年度の成果

- ・ 生活習慣病予防の為にセミナーを開催。県内約130名が参加。
- ・ 「美脳空間プログラム」という健康意識を高める全く新しい滞在型プランを実施。プログラムの中では記憶力や判断力といった脳のクセ、身体の歪み、お肌の状態をチェック。その結果より美容と健康両面からアプローチするケア方法をご提案する。約450名が参加。
- ・ 近郊の市街地に出向き、健康を目的とした運動指導を行った。約120名が参加。
- ・ 森林を散策する季節限定の早朝ウォーキングを実施。宿泊者約120名が参加。

### 平成22年度の目標

- ・ 運動を定期的に行う人の増加。
- ・ ストレッチや体操、セルフマッサージなどご自身で身体のケアをする人の増加。
- ・ 身体を動かすことが少なくなった現代、肩こりや腰痛が国民病になっている。そこでストレッチが基礎となるピラティスやヨガといったエクササイズを若い世代だけでなく高齢の方にも普及させて国民病を予防し、いきいきとした生活を送ってもらう。

### 目標達成に向けた取り組みの内容

- ・ 楽しみながら健康法を学ぶレクリエーションやウォーキングを実施する。
- ・ 積極的に出張指導を行って普段運動をしない方に運動するきっかけをつくる。