

一般社団法人
日本健康増進学術機構 総合監修
Japan Health Promotion Academic Organisation

健康増進パーク

阿蘇 元気の森 健康施設ガイド

Aso Farm Land Guide Book



くまもと健康志向型プロダクト 認定
この認定は製品・サービスの効果・効能を認めるのではなく、事業者の取り組みを応援するものです。



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project



厚生労働省スマートライフ・プロジェクトに参画しています。



熊本県くまもとスマートライフ・プロジェクトに参画しています。



経済産業省 地域未来牽引企業 選定



「大自然阿蘇健康の森」ヘルスツーリズム認証



健康経営優良法人 2023 取得
2023年3月には、プライト500も取得致しました

※掲載内容は2021年6月現在のものです。予告なく変更する場合がございますので予めご了承ください。※写真はイメージとなります。また、画像等の無断転用は固くお断り致します。



..... おすすめモデルコース

親子3世代にもおすすめ!

みんなで元気づくりコース



幼児連れのファミリーにおすすめ!

家族で楽しく成長発達コース



女性限定の満喫ステイ!

キレイと癒しのリラックスコース



健康づくりをサポート!

健康のためのカラダ測定コース



阿蘇国立公園・健康の森

阿蘇ファームランド 阿蘇 元気の森

〒869-1404 熊本県阿蘇郡南阿蘇村河陽 5579-3

TEL:【代表】0967-67-2100

(受付9:00~17:00)

www.asofarmland.co.jp

阿蘇ファームランド

検索

おトクな【元気会員】募集中!

人気の健康施設を、お得な会員価格で利用しよう!

ご利用には事前申し込みが必要です。遊びに行く前日まで
に忘れずに登録を。詳しくは公式サイトをチェックしてね!



公式ホームページは
QRコードよりアクセスできます。

●スタッフ募集●

阿蘇ファームランドと一緒に健康づくりの
お手伝いをしませんか?
スタッフ採用情報は、
公式ホームページをご覧ください。

SNSも
要チェック!

Twitter

@asofarmland_ofc

Instagram

@asofarmland

facebook

@asofarmland.fcbk

Youtube

阿蘇ファームランド[公式]

体験 楽しい体験を通して大切な人たちとの絆を深める

世界でひとつだけの宝物づくり

手づくり体験館

オルゴールやジェルキャンドル作りなど、多彩なクラフト体験が簡単に楽しめます。ご家族やお友達同士など、旅の思い出づくりにいかがですか。

！施設ご利用ポイント

- ◆物づくりを通して創造力・感性などを刺激します
- ◆予約不要でお好きな体験を選べます(団体は要予約)



リラックス体験ルーム

新感覚のリラクゼーション空間で極上の癒しを体験できます。新技術を採用した革新的な癒しを実感してください。



おもしろ釣りランド

キャッチ&リリースの金魚釣り。



おもしろ水族感アクア

いろんな魚が集結。体験コーナーも。



楽しく健康に！ みんなで“元気づくり”しませんか？

阿蘇ファームランド・阿蘇元気の森は、雄大な阿蘇の自然に囲まれた素晴らしい環境のもと、健康に関する様々な分野の専門家集団「一般社団法人 日本健康増進学術機構」による監修を受けた「病気になるための身体と心づくり」を目指す施設です。0歳の乳幼児から中高年・シニア世代までの幅広いお客様が春・夏・秋・冬の一年中、大自然の中で楽しく健康づくりができるよう、ここでしか体験できないオリジナルの健康施設やプログラムを多数ご用意しております。

健康
チェック



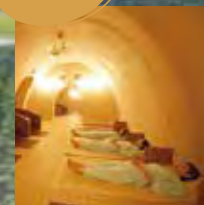
運動



食事



癒し



体験



買物



一般社団法人 日本健康増進学術機構による総合プロデュース

一般社団法人
日本健康増進学術機構
Japan Health Promotion Academic Organization



監修
認定
指導

健康
増進
を
目的
とした
施設・
企業・
団体

理念 予防医学に基づく研究を通して全ての人の健康づくりに寄与することを目的としています。

一般社団法人・日本健康増進学術機構は、広く日本に生活する皆様に対し、予防医学に基づく良質なサービスの研究・実証・監査情報発信に関する事業を行い、心身の健康増進に寄与することを目的として設立いたしました。超高齢化社会を迎え、これを健全に維持するため、医療・食品・施設・環境の理念に基づき、病気にかかるに「身体づくり・心づくり」のための、環境や食を提供することを理念に掲げ、実践に努めてまいります。当学術機構が監修することで造り上げられた健康増進施設を各地に広めることで、日本中の方に健康増進について学んでいただき、その素晴らしさを体感していただきたいと願っています。

<メンバー紹介> 順不同



理事長
厚生会クリニック 院長
認定産業医
日本末病システム学会 名誉会員
末病医学認定医

木戸公一



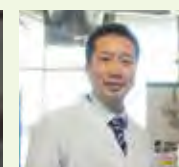
理事
(一財) 博慈会
老人病研究所 所長
医学博士

福生 吉裕



理事
治末病医学総合研究所 所長
治末病総合治療院 院長
医学博士 / 精神科対話士

小野寺 敏



理事
九州大学 農学研究院
森林園環境資源科学
准教授 農学博士

清水 邦義



特別顧問
東京医科大学医学部
特任教授 / 医学博士
(元) 厚生労働大臣

坂口 力



日本体育大学 体育学部 教授
(スポーツ科学・トレーニング科学)
学術博士

杉田 正明

※その他にも様々な分野の健康のプロフェッショナルメンバーで構成されています。

買物 旅の思い出とともに毎日の生活にも健康を

阿蘇スイーツ・乳製品・熊本特産品

阿蘇ミルクファーム

園内で最も大きなスイーツ&乳製品ショップ。阿蘇ならではの土産や、世界各国のチーズ、自家製スイーツなどが並びます。

！施設ご利用ポイント

- ◆施設内のお菓子工場で作る安全なスイーツを販売しています

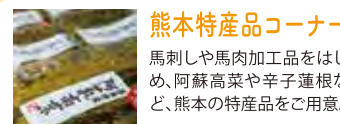
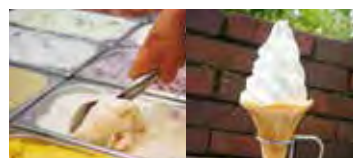


人気の自家製スイーツ

お土産に人気の生チーズ饅頭「一五九二 (ひごくに)」やくまモンがプリントされたクッキー、さらには阿蘇ファームランドの定番スイーツ「カマンベールチーズケーキ」や、手づくりムースなど自家製スイーツが充実しています。

ジェラート&ソフトクリーム

世界のコンテストでミツ星を受賞した牛乳「ASO MILK」を使ったミルクやブルーベリーなど、味わい豊かな多種多様なジェラートや美味しいソフトクリームを沢山ご用意しています。



熊本特産品コーナー

馬刺しや馬肉加工品をはじめ、阿蘇高菜や辛子蓮根など、熊本の特産品をご用意。



遊びゴコロいっぱい明るい店内♪

健康に関するグッズが勢揃い

自然健康館

多彩なお土産物が豊富にラインナップ。体に良い健康食品(健康茶など)、ここでしか買えないアイテムを沢山取り揃えています。また、施設内の農園オリジナル商品も多彩に揃っています。

！施設ご利用ポイント

- ◆ココでしか手に入らないオリジナル健康茶、フルーツ酢など健康生活をサポート



発酵食品専門ショップ

食材を微生物等の作用を活用し、発酵させた食品が豊富に揃います。自家製の果物を利用した発酵酢飲料もおすすめ。



検温・手指消毒も楽しくできる！



気軽に楽しく、検温・手指消毒ができる施設を設置。安心・安全な健康運動施設体験と癒し体験ができる様、大人から小さなお子様まで、感染予防を気軽に出来るのがうれしいポイントです。

※当施設は、お客様の安心・安全を担います。



健康チェック カラダの状態と向き合う

自分自身の豊かな人生のために。また大切な家族のために。今の自分のカラダの状態を知り、生活習慣を見直すきっかけとなることで、健康に向かって新たな一歩を踏み出していただくことが、私たちの願いです。



運動 みんなで楽しく健康づくり

健康づくりに欠かせないのは、楽しくカラダを動かすこと。お子様からシニア世代まで、「阿蘇元気の森」では、大自然の中で楽しく運動をすることができます。みんなで運動をすることは、コミュニケーションの向上にも繋がります。



食事 健康につながる食事をする

食生活は健康を維持していくためにとても大切なことです。管理栄養士が徹底監修をした食事など、栄養をバランスよくカラダの中に取り入れることが、明日からの活力となります。楽しく美味しく食べることは心の栄養にもなります。



癒し 日常のストレスから解放

「こころ」にもメンテナンスは必要です。大自然に囲まれた開放的な環境のもとで、免疫力や自然治癒力のアップ、リラックス効果などが期待できる施設など、心身の疲れをほぐし、癒す至福の時間がここにあります。



体験 大切な人たちとの絆を深める

新しい体験は、心に刺激を与え何かを学ばせてくれます。また、一人ではなく誰かと一緒にすることで一層充実した体験になり、経験として蓄積されるだけでなく、心の中に「感動」と新しい「思い出」を作り出します。



買物 毎日の生活にも健康を

阿蘇の大地の恵みを美味しく味わう地元ならではの特産品や、健康に関する食品やグッズ、安心・安全なヘルシースイーツ、雑貨など幅広く取り揃えています。楽しい旅の思い出や、自分へのご褒美としていかがですか？



体験

楽しい体験を通して大切な人たちとの絆を深める

アニマルセラピーで癒しのひととき

ふれあい動物王国

かわいらしい動物達と間近で触れ合える。話題の「アニマル・セラピー」を体験。30種類以上の動物達がのんびりと暮らす空間で楽しくふれあえます。動物達の癒しのひと時を体験してみてください！あなたに、大きな「癒し」と「学び」を動物達がやさしく与えてくれますよ。

！施設ご利用ポイント

- ◆ほとんどの動物とすぐ間近でふれあえます
- ◆生命の温もりを感じながら癒しのひと時を体験できます
- ◆小さなお子様もふれあえる可愛い動物たちがお出迎えします



エサやり体験を通して動物たちと触れ合える



1 健康ワンポイント

“アニマルセラピーの効果”

- ①心理的效果
緊張感や不安感を和らげる効果があります。
- ②社会的効果
動物を介して人との交流が生まれるきっかけとなり、その場の空気を和ませるなど、コミュニケーションの向上にも繋がります。
- ③生理的效果
動物を撫でたりすると、血圧の安定や心拍数の抑制、ストレスの軽減などリラックスしている状態になります。

動物とのふれあいが心に働きかけます



“子どもへの効果”

自分より小さく、言葉を話すことのできない動物と関わることで他者への思いやりや、優しさ、共感を育てることに繋がります。また、そこから子どもの社会性や協調性が引き出されます。人間の脳が様々なことに慣れる能力を得る“社会化期”といわれる時期は、10歳頃までに終わってしまつてと言われています。だからこそ、脳や心に大きく影響を与える10歳頃までに動物と過ごす機会を持つことが教育効果として大いに期待できます。



ご来場のみなさまを動物たちがおでむかえ！



各種団体、幼稚園、保育園、小学校の校外学習でもご利用いただいております。

動物と一緒にいることでリラックスし癒されます。

一般社団法人 日本健康増進学術機構
Animal Health Promotion Academic Organization

松村大輔病院 獣医師 工藤 真紀子

動物たちとふれあうことで身体と心のストレスを和らげるなど良い影響を与えることが研究され、動物介護療法として、医療機関や福祉の場でも活用されています。動物は言葉を話しません、人の心を和ませる、物言わぬカウンセラーと言えます。





食 事

カラダのための健康につながる食事をする

赤牛や熊本の郷土料理が味わえるお店

阿蘇きのこ亭

大自然がはぐくんだ健康ビーフ“赤牛”を使った料理などが味わえるお店。健康食材として注目される“きのこ”を使用した料理もご用意しています。阿蘇の雄大な山々を見ながら、優しくおいしい大自然の味をご賞味ください。

！施設ご利用ポイント

- ◆ヘルシーな食材を使用した料理で健康づくりを応援します
- ◆施設内の農園で採れた新鮮野菜を中心としたサラダバイキングコーナーがあります



健康づくり応援店 ブルーサークルメニュー

糖尿病を中心とする生活習慣病の予防を啓発する目的で熊本県が主管するもので、栄養士による厳正なカロリー計算などをクリアしたメニューだけが選ばれます。「阿蘇きのご亭」のメニューがブルーサークルメニューとして登録されています。



きのこ豆鼓炒め定食



広々テラス席で開放感溢れるお店

元気キッチン

阿蘇の大自然を一望できる開放感たっぷりのカフェ。テイクアウトもOK！身体をたくさん動かした後に、お立ち寄りください。



みんな大好き麺メニューが勢揃い

めん処阿蘇

うどん・そば・ラーメンが揃った麺料理の専門店。すべてのメニューに自家栽培した大きくて肉厚な生キクラゲを使用しています。



施設内で農業を使わずに栽培。一年中安心安全な野菜をどうぞ。

収穫したての新鮮野菜を毎日供給しています。

施設内の阿蘇健康農園では、最先端の野菜栽培工場で、農業を使わずにレタスやイチゴ、バジルなどを栽培。毎日収穫をし、採れたてを施設内のレストランに提供しています。大学との共同研究により開発された栽培システムで、健康的な野菜を毎日安定して栽培・収穫することができるのです。



運 動

お子様からシニア世代まで楽しく運動ができる

家族みんなで健康づくり

元気チャレンジ館

対象年齢 6才～

巨大な迷路などの装置に挑戦！全身を使って数々の障害物にトライしながらゴールを目指そう！家族での運動は親子の絆を生み出すだけでなく、お子様の成長のきっかけになります。

！施設ご利用ポイント

- ◆運動能力・筋肉を活性化します
- ◆家族や仲間とのコミュニケーションに繋がります

無料レンタル
シューズあり！



【元気チャレンジ館】装置一例

リングタッチ



ランダムに光るボタンを探そう！
★動体視力など

足つぼブロック



石の上をバランスよく！
★脚力・バランス力など

鋼の管



凸凹した土管の中を進もう！
★下肢の運動など

ステップバー



バランスよく落ちないように！
★脚力・バランス力など

あみだライン



鉄のパイプをまっただけに歩こう！
★脚力・柔軟性など

ボックスブッシュ



光るボタンを見つけてタッチ！
★動体視力など

ボタンプレス



光るボタンを素早くタッチ！
★動体視力など

ナローロード



障害物に当たらないようくぐり抜けて！
★脚力・柔軟性など

スターディングバー



突き出した筒をもぐったり跳んだり！
★柔軟性・判断力など

ストーンクライム



アップダウンのある通路を進もう！
★脚力・バランス力など

健康 ワンポイント



“楽しく運動をして
「健康寿命」を延ばそう！”

健康づくりは、一人ひとりが正しい知識を持ち、意識を高め、主体的に行動することから始まります。健やかで心豊かに生活するために、特に重要とされているのが「運動」です。体を動かすことは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病だけでなく、うつ病などの心の病気や認知症なども予防することがわかっています。

楽しい装置で運動が好きなになる

幼児チャレンジ館

対象年齢 0～6才(未就学児)

運動・体力の基礎をつくる重要な時期のお子様のために考案されたオリジナル装置が約40種類。思いきりのびのびと動くことは健やかな心の育ちも促す効果があります。遊びゴコロいっぱいの運動装置にチャレンジしながら、自然に楽しくカラダを動かすことができる幼児専用の施設です。

！施設ご利用ポイント

- ◆成長発達に合わせた運動ができます
- ◆身体を動かすことが好きになるように工夫された装置で楽しめます

【幼児チャレンジ館】装置一例

生後6ヶ月～2歳

乳幼児のお子様安心して遊べるエリアで知能的発達を促進する知育装置を設けております。

はいはいロード



ハイハイをして進んでみよう！
★腕・脚力の強化・四肢の運動など

つたい歩き棒



棒につかまって立ったり、歩いたり！
★伝い歩きの促進・下肢の上下運動など

どこにはいるかな



ブロックを同じ形のところにはめよう！
★ものをつかむ・離す動作・記憶力など

いないいないばあ



ボタンを押すと木の陰から動物が！
★記憶力・予測力の育成など

3歳～6歳

活発な時期のお様が思いきりのびのびと運動遊びができるオリジナル装置を設けております。

なんのあかちゃん？



親子の動物の赤ちゃんを探そう！
★ものをつかむ・持ち上げる力の育成など

手のひらタッチ



ランダムに光るボタンを探してタッチ！
★動体視力・反射神経の育成など

ふわふわマット



バランスをとりながらジャンプ！
★バランス感覚の育成など

お星さまをつかまえて！



時間内に光った★をタッチ！
★動体視力など



～健康コラム～ ちょっとひとこと

“運動が好きな子ども”

運動をすると心肺機能のベースが高まり、体力がつき持久力もアップします。持久力のある体は疲れにくく、物事に取り組むときの集中力や継続力、忍耐力を持つための基礎となる大切なものです。遊びから得られる成功体験によって育まれる意欲や有能感、身体を活発に動かす機会を増大させるとともに、何事にも意欲的に取り組む態度を養います。

各種団体、幼稚園、保育園、小学校の校外学習でもご利用いただいております。



お子様からシニア世代まで楽しく運動ができる

肉体年齢測定ができる

肉体年齢測定館

対象年齢 6才～

7種の運動装置に挑戦して、ゲーム感覚で楽しく肉体年齢測定ができる施設です。柔軟性・持久力・記憶力・脚力・バランス性・瞬発力・正確性・腕力・俊敏性といった、あらゆる運動能力と向き合いながら測定を行います。

！施設ご利用ポイント

- ◆運動能力・筋肉を活性化します
- ◆個別の総合測定結果表をお渡しいたします(中学生以上)



【肉体年齢測定】装置

ステップテスト



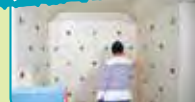
バランスよく何歩で進めるかな？
★脚力・バランス力など

ケンスイ



腕の力でしっかり引こう！
★腕力・持久力など

プッシュフル



ランダムに光るボタンをタッチ！
★瞬発力・持久力など

リングストレッチ



左右に光ったボタンを押そう！
★瞬発力・持久力など

フットストレッチ



光ったパネルを踏もう！
★正確性・脚力など

もも上げ



バランスを保ちながらもも上げ！
★脚力・バランス力など

メモリーステップ



6ケタの数字を記憶して踏もう！
★記憶力・正確性など



肉体年齢測定結果表

運動体験後にはお客様ごとに個別の総合測定結果表をお渡しいたします。実年齢に対し、今の肉体年齢は何歳なのかを判定します。今後の運動のアドバイスも記入されているので、生活に運動を取り入れていただくための指針としてもご利用いただけます。



- ★動きやすい服でご利用ください。
- ★各装置は中学生以上の方を対象としておりますが、小学生(身長140cm以上)のお子様も大人と一緒にご利用いただけます。

各種団体、企業の体育レクリエーションや老人会・婦人会の健康イベントにも最適です。

自分の身体を知って、効果的な健康づくりを。

一般社団法人
日本健康増進学術機構
Japan Health Promotion Academic Organization

鹿屋体育大学 スポーツ人文・応用社会科学系 講師
保健体育科教育学 舞踏教育学 博士 (体育スポーツ学)

梶 ちか子

身体を動かすことは、肥満や生活習慣病等のリスク低下、疾病等に対する予防効果が期待できます。「肉体年齢測定館」での測定は、様々な角度から自分の身体を知ることができます。自分の身体の特徴を把握することで、運動する際の課題や楽しみ方にも気づくことができます。また身体に負担をかけない運動も分かります。ぜひ定期的に測定し、自分自身の身体の変化を実感してみましょう。



運動しながら普段の生活に必要な運動量の目安を体感！

運動装置には「メッツ」(運動強度)を表示！

メッツ とは運動や身体活動の強度の単位です。

安静時(横になったり座って楽にしている状態)を1としたときと比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

～運動の効果とは？～

私たちの体は、加齢とともに少しずつ老化し、衰えていきます。将来「寝たきり」になることなく快適に日常生活を送るためにも身体活動(運動・生活活動)の量を増やすことは大変有効であるとされています。

運動 身体活動のうち、体力の維持・向上を目指して、計画的・断続的に実施するものを「運動」といいます。競技スポーツをはじめ、トレーニングなど、多種多様のスポーツを含みます。

生活活動 身体活動のうち、運動以外のもので労働や家事、通勤・通学など、日常生活で行われるほとんどの動作のことを「生活活動」といいます。

日本健康増進学術機構による検証・測定



国学院大学
名誉教授
大森 俊夫



桐蔭横浜大学
スポーツ科学研究科
教授・(運動生理学) 博士
桜井 智野風

～目安となる生活、運動活動とは？～

	3メッツ	4メッツ	8メッツ
目安となる運動	散歩	ゴルフ	水泳
目安となる生活活動	掃除機かけ	洗車する	荷物運び

運動強度(メッツ)

Exercise Intensity(METs.)



<メッツ表示例>

各装置に「メッツ」(運動強度)が表示されています。



カラダのための健康につながる食事をする

栄養素・カロリーを明示した健康バイキング

大阿蘇レストラン

管理栄養士が徹底監修をした健康バイキング。カロリーや栄養価も明示しており、健康的な食事をお楽しみいただけます。レストランの店内からは、一面の大きなガラス窓より阿蘇の山々が一望でき、開放的な空間の中でゆっくりとお食事を楽しんでいただけます。

！施設ご利用ポイント

- ◆1品50kcalの量見本やカロリー・栄養価を明示しています
- ◆管理栄養士が徹底監修したカラダが喜ぶ健康バイキング
- ◆自然を眺めながら楽しく食べることで「心」も充たします



日本初 非接触型最先端システムを設置！！



新型コロナウイルスの感染予防および拡散防止に向けた取り組みとして、皆様に安心安全にご利用いただけるよう、非接触型の最先端のシステムを設置！

安心安全に
美味しい料理を
ご提供します



厚生労働省・農林水産省

「フードアクション・ニッポン」推進パートナー

日本の食糧自給率を上げることを目的として、厚生労働省と農林水産省が主管するフードアクション・ニッポンに、当施設も参画しています。



カロリー・栄養価表示の見本



料理ごとに50kcalの量見本を置いてあります。700kcalを目安に自分だけの健康プレートランチを味わいましょう。

カロリー・栄養価を詳しく表示した、栄養学的にも適正な食事で体の内側から健康づくりを行います。



栄養価や
カロリーをみながら
700kcalを目安に
とってみよう！



私たちの身体は毎日食べる食事から作られています。

一般社団法人
日本健康増進学術機構
Japan Health Promotion Academic Organization

中山幸いまいクリニック 管理栄養士
日本末病システム学会 末病専門指導師

熊代 千鶴恵



人間は生涯食べる事や、健康問題から逃れる事は出来ません。何をどれだけどの様にして摂るか、即ちどの食材でどの部分(部位)をどう調理するかが重要です。現代の食環境の中で日々体験・学習しながらイメージを定着させ楽しく美味しく食べたいですね。





癒し 日常のストレスからカラダを解放させる

健康温熱効果で病気にならないカラダづくり

ドーム還元浴

抗酸化溶液を使用したドームの中では、マイナスイオンに包まれた温熱空間。ゆっくり熱を身体に取り込みながら代謝アップを促し、自律神経のバランスを整えます。病気に強い身体づくりを目的とした健康温浴施設です。

！施設ご利用ポイント

- ◆免疫力、自然治癒力を高める効果が期待できます
- ◆“陶板浴”か“宝石浴”のいずれかを選択できます

陶板浴

ドーム還元浴のヒミツ！

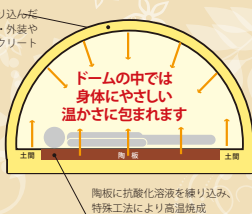
マイナスイオン
たっぷり
快適空間

低温・低湿度で
息苦しくない！

背骨あたりを
温めると冷え性に
効果的！

自然と眠くなる
心地よさ！

抗酸化作用
により免疫力を
高める



酵素風呂
OPEN!



女性限定



美肌と癒しのW効果

マグマクレイ・スパ

コラーゲン・ヒアルロン酸を配合したオリジナルの泥を使用。天然ミネラルたっぷりの泥パック＆泥湯で至福のセルフエステスバ体験ができます。

！施設ご利用ポイント

- ◆泥によるデトックス効果・アンチエイジング効果・美肌効果が期待できます

欲しい美肌に合わせて選べる2種類の泥パック



コラーゲン、ヒアルロン酸、ベルガモットアロマを配合した粉末タイプ柑橘系のクレイ。



11種類の植物エキスを配合。新緑の爽やかな香りが疲れを癒す。粘りタイプのクレイ。

●ご利用方法●



クレイを手に取り全身にたっぷり塗ってください。



泥パック状態のまま20分程横たわります。



その後お湯を張ってクレイをお湯に溶かしこんで泥湯をお楽しみ下さい。

ショップも充実した品揃え！

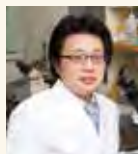


マグマクレイ・スパには、美容や癒しのアイテムが充実した癒しのショップもあります。アロマなどをはじめ、全身をケアするグッズが揃います。泥はお持ち帰り用も販売しているので、ご自宅でも癒しのひとときが楽しめます。

健康温浴効果で、身体の内側から元気に。

横浜市立大学 生命ナノシステム科学研究所 三木 健輔
長寿科学研究室 特任助教 理学博士

身体を温めると、脳内物質“エンドルフィン”が分泌され、ゆったりとした気持ちよさを誘い、幸せ感を高めてくれます。また身体を回復させる副交感神経が優位になり、内臓機能や免疫機能の向上が期待されます。



一般社団法人
日本健康増進学術機構
Japan Health Promotion Academic Organization

ドクター・キスフィッシュ

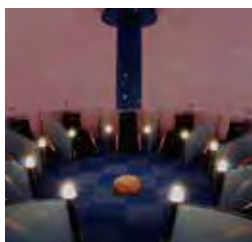
小魚たちが心地よく刺激。古い角質も食べられるので足先もツルツル。



高濃度酸素のリラックス空間

オキシゲンドーム

やわらかな光と高酸素濃度に包まれてアロマの香りで心底リラックス。



お子様からシニア世代まで楽しく運動ができる

頭とカラダをフル回転！自然の中で健康を体感

元気の森

対象年齢 4才～

大自然の中で70種類以上ある健康運動装置を利用し、小さいお子様からシニアの方までご家族みんなで楽しめる運動施設です。ご自身の体力や年齢に合わせたペースでご体験いただき、楽しみながら健康づくりが出来ます。

！施設ご利用ポイント

- ◆身体と頭脳を刺激する運動装置で楽しく健康づくりができます
- ◆家族や仲間とのコミュニケーションに繋がります



約70種もの運動装置！

1万坪坪の自然の森や谷を活かして造られた、大自然の中の運動装置で頭脳と全身のありとあらゆる筋肉を使って、楽しみながらチャレンジ。安全に対して十分に配慮して設計されているので、お子様も安心。

大人も子どもも
みんな楽しく
全身運動！

雨でもOK！
約3分の2の装置は
雨の日も楽しめます

動きやすい
服とシューズで
ご利用ください



つるつるの大きな丸太をよじ登って、乗り越えて。
★判断力・柔軟性など



中腰のまま進む、大きな大きなワイヤーボール。
★バランス感覚など



広い斜面のグネグネ道をバランスをとって落ちずに進む。
★脚力・下半身の柔軟性など



ねじれた壁にしっかり捕まって進むウォールクライミング。
★背筋・腕の筋肉など



巨大なボールをかきわけて見えない出口を探そう。
★判断力・柔軟性など



高さが違うパイプの乗り越え、くぐって全身運動。
★柔軟性・判断力など



体を曲げたり伸ばしたり、曲がったパイプに合わせて進む。
★柔軟性など



回転する大きな筒の中を、バランスをとって通り抜けよう。
★バランス感覚・平衡感覚など



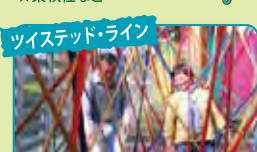
同じ色のボタンを、リズミカルに手足を伸ばして全身ストレッチ。
★柔軟性など



曲がった棒につかまって落ちないように進んでみよう。
★腕の筋肉強化など



暗闇の中を寝転がって滑りおりるスリリングな滑り台。
★瞬発力・集中力など



交差するように張られた無数のロープの間をすり抜けよう。
★柔軟性・判断力など



斜面に造られた巨大な凸凹がたぐさ！乗り越えて進む。
★脚力・下半身の柔軟性など



様々な交差した無数の輪を体をひねってくり抜けていこう。
★判断力・柔軟性など

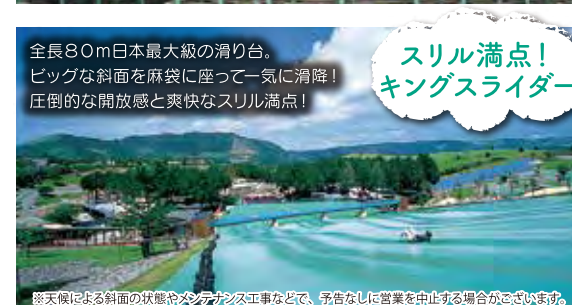
巨大迷路 デレンケン迷宮

迷い込んだら出られない…!?
全長1キロにも及ぶすり鉢状の地形を活かした巨大迷路。



全長80m日本最大級の滑り台。
ビッグな斜面を麻袋に座って一気に滑降！
圧倒的な開放感と爽快なスリル満点！

スリル満点！
キングスライダー



まだまだ
あるよ！

アドベンチャー
ゾーン

20種類もの装置が楽しめる運動アトラクションエリア。丸太や石で作られた遊び感覚いっぱいの装置にチャレンジ!!

数字ステップ
数字の順番通りにステップ！
いく通りもルートがあるよ！



体を柔軟に使って柱の間をよく見て通り抜けよう！



でこぼこ丸太をバランスをとって乗り越えよう！



バンビーブリッチ
バナナをとりながら進んだ
りくぐったりしてみよう！



赤い迷路
いくつもの部屋を抜ける
長い壁の連続迷路に挑戦！



凍結の頂上
急な斜面を注意しながら、頂上まで登って、下りて！



石の谷
倒れた木々の間をすり抜けて
出口を目指そう！



滑る大波
滑りやすい大きな波によじ
坂をいきおいよくダッシュ！
はってうまく乗り越えよう！



駆け上がり渓谷
坂をいきおいよくダッシュ！
瞬発力が重要！



沈黙の森
倒れた木々の間をすり抜けて
出口を目指そう！



自分のカラダの状態が気軽にわかる

多彩なセルフチェック装置で現在の“健康度”を把握

健康パビリオン

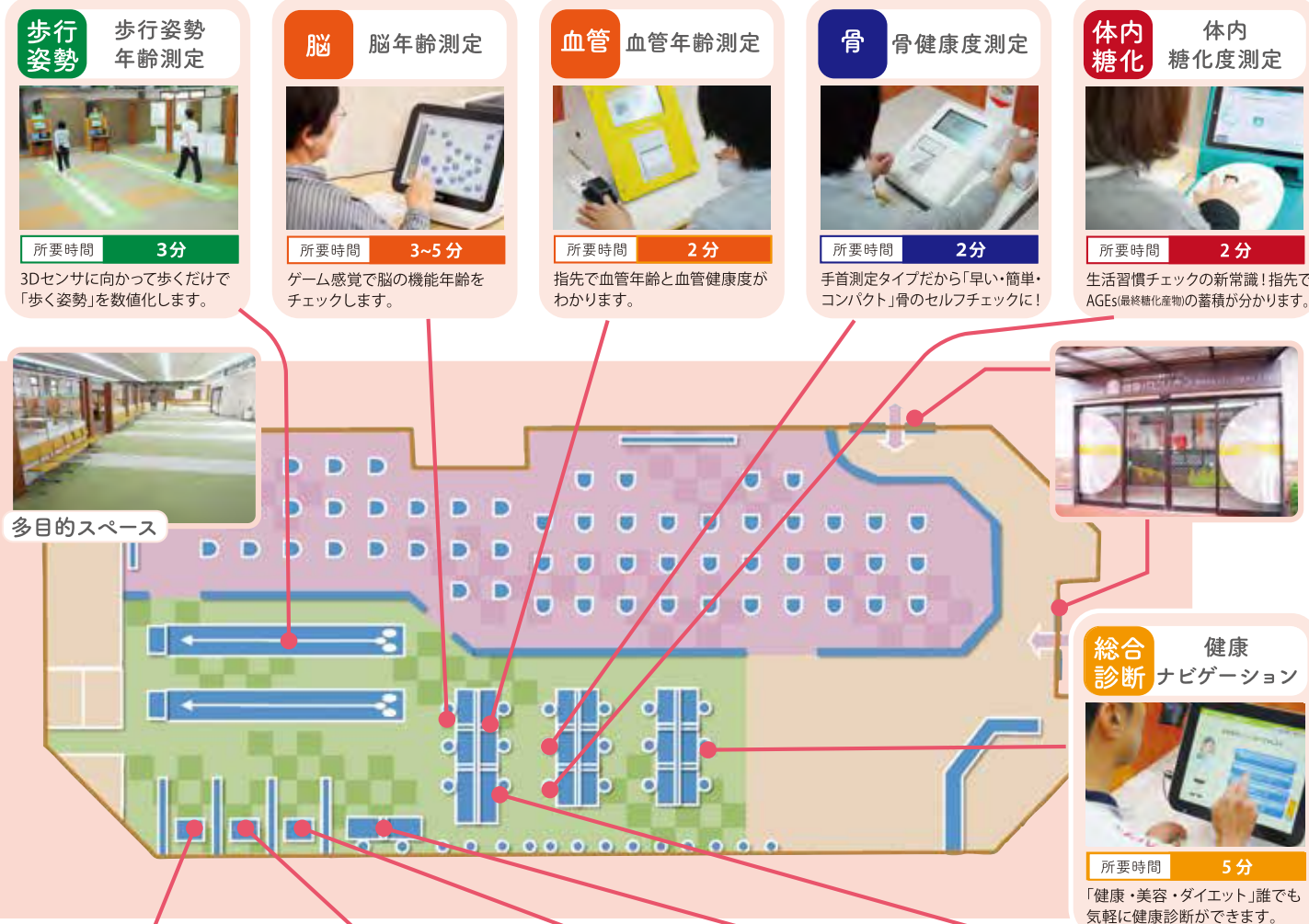
健康づくりへの第一歩は、まず自分を知ること。10種類の健康チェック装置と3種類の健康支援システムを使って、あらゆる面からカラダの状態と向き合うことができる健康測定エリアです。

！施設ご利用ポイント

- ◆今までの生活習慣や食生活の結果が分かります
- ◆一人ひとりの健康状態に応じたアドバイスと効果的な健康情報をご提供します



～カラダの気になる部分をセルフチェックしてみよう！～



「健康パビリオン」健康チェック項目のご紹介

毛細血管

毛細血管観察

所要時間
5分



採血不要で体内を流れる血液を観察します。毛細血管像の形状や組織液の汚れの状態を観察する事により、生活習慣、栄養状態・運動過不足など、健康状態が分かります。

何がわかる？

血流と毛細血管の形状

長さ・ねじれ・太さ・濁り

組織液の濁りの有無

生活習慣・栄養状態・運動過不足などの健康状態

◆結果の見方◆



総合診断

健康ナビゲーション

所要時間
5分



測定した身体データなどから生活習慣病のリスクやメタボ度を判定。健康・ダイエット・運動・食事に関する改善アドバイスと予防に役立つ栄養成分・食品などを出力します。

何がわかる？

生活習慣病リスクやメタボ度を測定

改善アドバイス

体型判定

予防に役立つ栄養成分・食品

身体老化度・危険度

おすすめ栄養素

◆結果の見方◆



血圧

血圧測定

所要時間
2分



◆結果の見方◆



医療現場で最も使われるリバロッチ法を基本に、オシロメトリックス法を組み合わせ、様々な条件下で精度の高い測定を実現。左右どちらの腕でも簡単に血圧測定できます。

チェック

未病チェックシート

所要時間
5分



神奈川県採用
監修：慶応義塾大学
渡辺賢治教授
20問程度の質問に答えて、未病の度合いをチェックします。改善方法やおすすめの食材までわかります。

チェック

認知機能チェック

所要時間
5分

日々の生活で使われる主な5つの認知機能を簡単な問題でチェックします。



『健康経営優良法人2021（中小規模法人部門）』に認定されました

経済産業省と日本健康会議が共同で実施する『健康経営優良法人2021（中小規模法人部門）』に認定されました。健康経営優良法人認定制度に認められた企業として、尚一層皆様の楽しい健康増進施設を案内・紹介できる健康施設を引き続き、目指して参ります。2023年3月には、ブライト500も取得致しました。

骨 骨健康度測定

所要時間
2分



超音波法を採用し、手首で測る簡易測定タイプだから早い・簡単・コンパクト！骨のセルフチェックに！
骨の健康度を5段階で評価します。

何がわかる？

◆結果の見方◆



骨の健康状態

5段階評価とアドバイス

骨波形指標

体成分 体成分分析

所要時間
3分



カラダが何でできているのか、筋肉量や基礎代謝量、内臓脂肪レベル、推定骨量、体水分率など、体を構成する組成成分やバランスがわかります。

何がわかる？

◆結果の見方◆



体水分量やタンパク質量

部位別脂肪率と筋肉量

体型判定

筋肉と左右バランス
脚部筋肉量

基礎代謝量
内臓脂肪レベル

脳 脳年齢測定

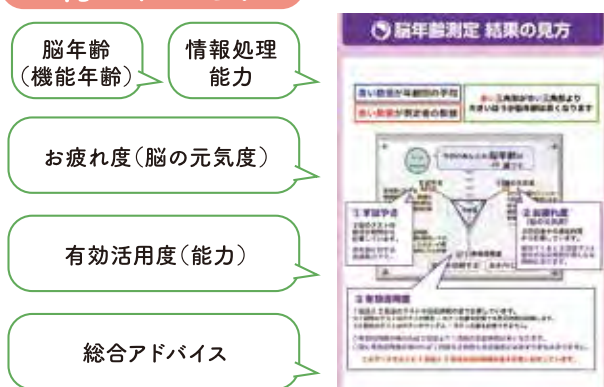
所要時間
3~5分



タッチパネルを押しながら、ゲーム感覚で脳の機能年齢をチェック！数字を順番にタッチしていくことで、脳年齢の機能年齢を判定します。

何がわかる？

◆結果の見方◆



脳年齢（機能年齢）

情報処理能力

お疲れ度（脳の元気度）

有効活用度（能力）

総合アドバイス

肌 肌年齢測定

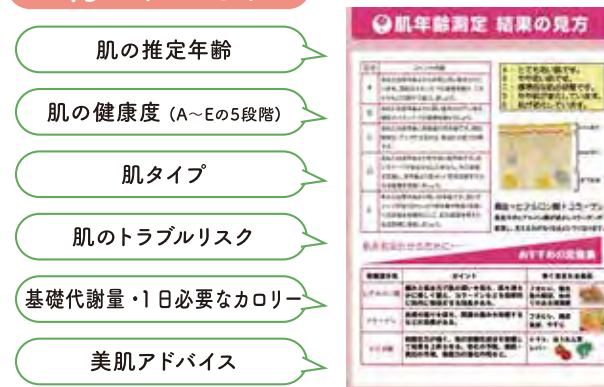
所要時間
4分



推定肌年齢・肌健康度を判定するとともに、肌タイプ・トラブルリスク・お勧めサプリ・各種アドバイスなど詳細情報を提供します。

何がわかる？

◆結果の見方◆



肌の推定年齢

肌の健康度（A～Eの5段階）

肌タイプ

肌のトラブルリスク

基礎代謝量・1日必要なカロリー

美肌アドバイス

運動機能 運動機能分析

所要時間
3分



イスから立ち上がるだけで、脚の筋力とバランスを測定。運動機能の状態を簡単にチェックできます。パワー（力強さ）とスピード（すばやさ）バランス（ふらつき）を評価します。

何がわかる？

◆結果の見方◆



パワー（力強さ）
5段階評価

スピード（すばやさ）
5段階評価

バランス（ふらつき）
5段階評価

おうちで運動プログラム

歩行姿勢 歩行姿勢年齢測定

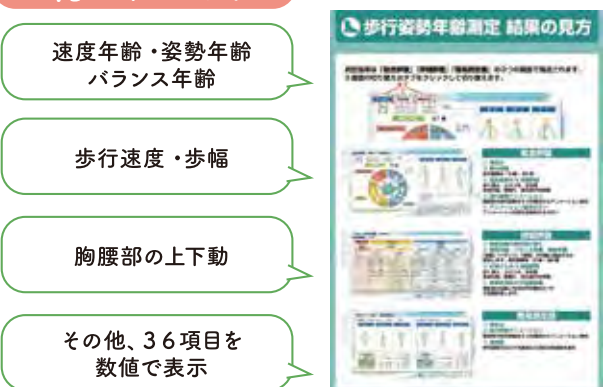
所要時間
3分



3Dセンサに向かって歩くだけで、「歩行速度」「歩幅」「胸腰部の上下動」「足の上がり角度」等の36項目を数値で表示。身体全体の歩行姿勢を年齢と性別に応じた基準で点数化します。

何がわかる？

◆結果の見方◆



速度年齢・姿勢年齢
バランス年齢

歩行速度・歩幅

胸腰部の上下動

その他、36項目を
数値で表示

血管 血管年齢測定

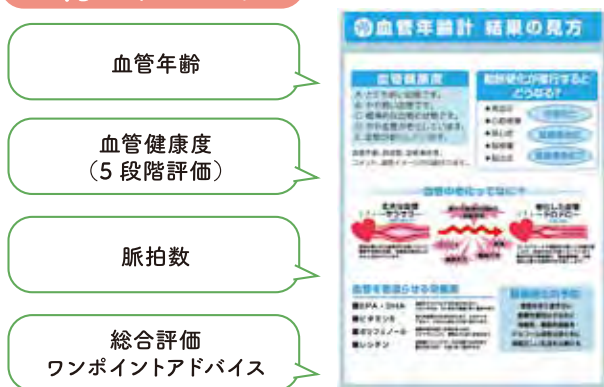
所要時間
2分



血管の健康を考えた生活習慣をされていますか？手軽で簡単に血管年齢と5段階評価による血管健康度が測定できます。

何がわかる？

◆結果の見方◆



血管年齢

血管健康度
（5段階評価）

脈拍数

総合評価
ワンポイントアドバイス

体内糖化 体内糖化度測定

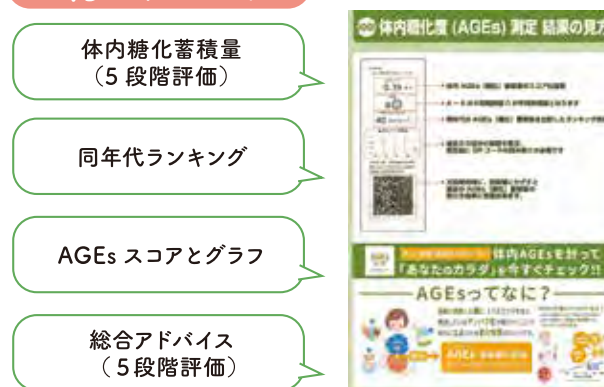
所要時間
2分



生活習慣チェックの新指標！不適切な食生活や生活習慣、運動不足などにより体内で増加、蓄積されたAGEs（最終糖化産物）の量を評価します。

何がわかる？

◆結果の見方◆



体内糖化蓄積量
（5段階評価）

同年代ランキング

AGEsスコアとグラフ

総合アドバイス
（5段階評価）