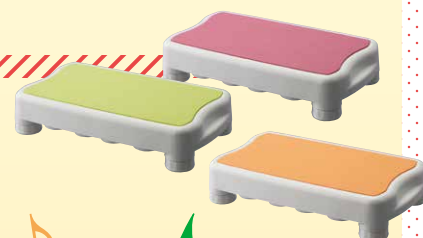


exercise step

安寿 あんじゅ

エクササイズステップ

エクササイズステップを
使ったシニアエクササイズの
実践で、いつまでも健康に
歳を重ねよう！



新カラー登場!!

監修

和歌山大学教育学部
教授／博士（体育学）

本山 貢

映像にあわせて楽しくできる！

シニアエクササイズ
実践DVD付き

ゆっくり 筋力トレーニング

ゆっくり ステップ運動

ゆっくり 筋トレウォーク

ほか



Let's STEP!! /



ARONKASEI CO., LTD.

全国で約3万人が実践

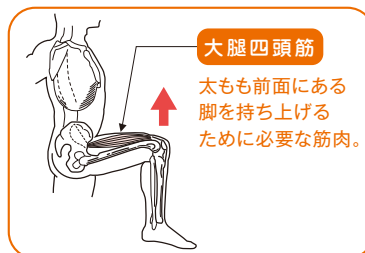
シニアエクササイズによる運動の効果

1

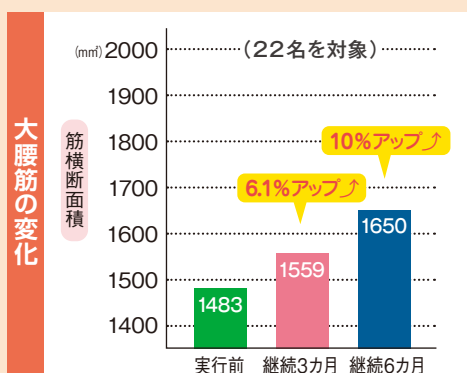
「大腰筋」と「大腿四頭筋」を鍛えていつまでも歩ける筋力づくり

60歳を過ぎると加齢とともに歩行動作が変化し、歩行スピードが遅くなります…!

原因 >>> 大腰筋と大腿四頭筋が自然と弱ってくるため。

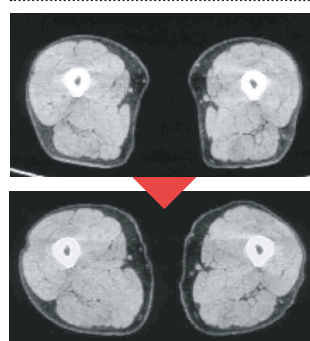


シニアエクササイズの長期実践による効果 >>>



大腿四頭筋の変化

大腿部筋横断面積 (90歳男性)

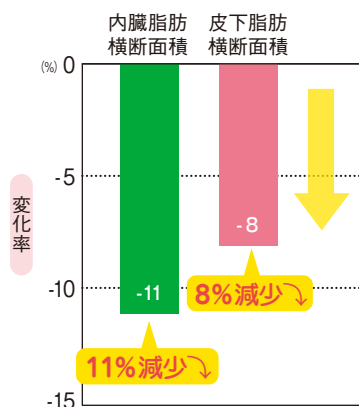


資料提供 和歌山大学 本山教授

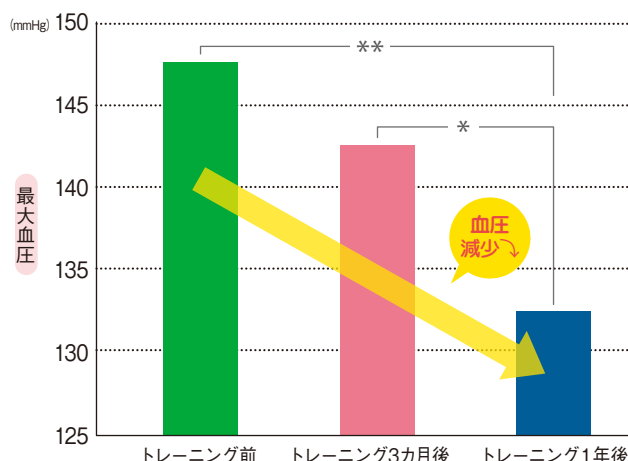
2

内臓脂肪の減少や血圧の低下が確認できました!

シニアエクササイズ継続3カ月後の
内臓脂肪と皮下脂肪の変化
(36名を対象)



シニアエクササイズ継続1年後の血圧の変化
(41名を対象)



筋力の強化以外にも
様々な効果が得られます!



資料提供 和歌山大学 本山教授

しているステップ運動。

成果事例

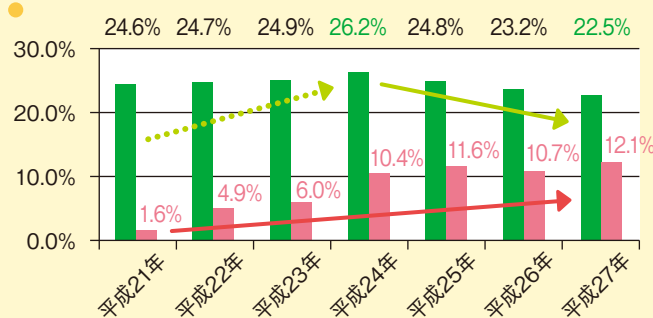
エクササイズステップを使った シニアエクササイズの成果事例



1 要介護認定率の減少

W 県 K 町における要介護認定率減少の効果

K 町（人口：4,641 名、65 歳以上：1,895 名、高齢化率：40.8%）



運動をする高齢者の割合が増加するにつれて、
要介護認定率が平成24年以降は減少しています。

継続した運動プログラムの実践により、
要介護認定率が減少

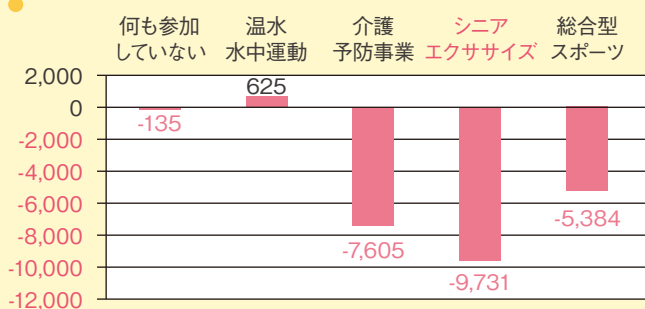
平成 24 年 26.2% ▶ 平成 27 年 22.5%

■ 要介護認定率
■ 運動・高齢者比率

資料提供 和歌山大学 本山教授

2 医療費削減効果

〇 県 Y 市 4 事業における医療費削減効果（月単位） ※個人負担を除く額



何も参加していない高齢者に比べて、
シニアエクササイズを実践した場合、
個人負担を除く

月当たりの医療費が

約10,000円減少

資料提供 和歌山大学 本山教授



Let's STEP!!

シニアエクササイズ実践 DVD 付き



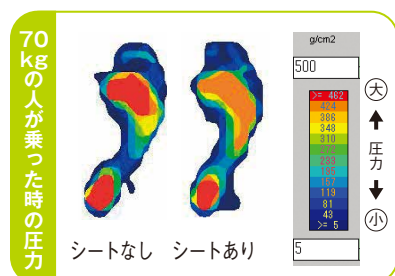
シニアエクササイズのすべてが収録されたDVD付き仕様を品揃えています。準備運動から効果測定までをモニターを見ながら実践することができます。

新カラー



施設に導入されているリハビリ機器にあわせた新カラー。大人数で運動するときにはカラーによるグループ分け等に活用できます。

膝への負担を軽減するクッションシート



ステップ天面のクッションシートが膝への負担を約10%軽減します。

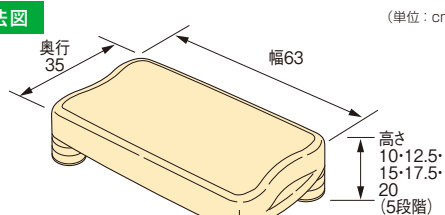


簡単高さ調節

ステップ高さは、10~20cm、2.5cm 刻みで、5段階調節可能。細かな調節幅で、無理なく自分に合った運動負荷が選べます。使用しない補高脚は、本体裏側の収納スペースへ挿し込んで収納できるので、つまずいたり、失くしたりすることを防止できます。



商品寸法図

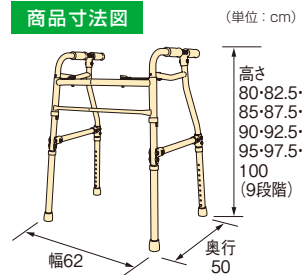


最大使用者体重100kg

エクササイズステップ 6,800円(税抜)
エクササイズステップDVD付き 8,500円(税抜)

商品コード	[DVDなし] ローズレッド 538-930 / ライムグリーン 538-931 / オレンジ 538-932 [DVD付き] ローズレッド 876-020 / ライムグリーン 876-021 / オレンジ 876-022		
商品サイズ	幅63×奥行35×高さ10~20cm		
商品重量	約4kg		
材質	(本体)PP (補高脚)PE (脚ゴム)エラストマー (天面シート)EVA		
梱包入数	1		
色調	(天面シート) ローズレッド ライムグリーン オレンジ (本体)ホワイト		
J A N	[DVDなし] 862391	862407	862414
	[DVD付き] 862438	862445	862421

商品寸法図



エクササイズステップ用補助フレーム 19,500円(税抜)

商品コード	538-904
商品サイズ	幅62×奥行50×高さ80~100cm (折りたたみ時:幅62×奥行15×高さ80~100cm)
商品重量	約3.7kg
材質	(パイプ)アルミニウム・スチール (クリップ)PVC
梱包入数	1
色調	ブロンズ
J A N	463949

※JANコードの国名およびメーカーコードを表す「49-70210」は共通です。



アロン化成株式会社

ライフサポート事業部

〒105-0003 東京都港区西新橋2-8-6 住友不動産日比谷ビル8階

ご注文及び在庫に関するお問い合わせは

東京支店 ☎(03)3502-1422 仙台支店 ☎(022)291-5475
大阪支店 ☎(06)6448-5127 広島支店 ☎(082)245-7100
名古屋支店 ☎(052)203-0396 札幌営業所 ☎(011)709-6011
福岡支店 ☎(092)741-1411 企画グループ ☎(03)3502-1448

●記載価格はメーカー希望小売価格です。
●商品写真の色は、印刷物ですので現物とは多少違うことがあります。
●製品の仕様および価格は予告なく変更する場合があります。

製品に関するご意見・お問い合わせは

お客様相談室 フリーダイヤル ☎0120-86-7735
(受付時間) 祝祭日以外の月~金 9:00~17:00 (12:00~13:00はのぞく)

■お問い合わせは…