

報道関係者各位

運動不足・介護予防対策にも！お部屋で手軽に出来る
「牛乳石鹼の入浴体操」動画を公開



牛乳石鹼共進社株式会社(所在地:大阪府大阪市、代表取締役社長 宮崎悌二)は「♪牛乳石鹼、よい石けん♪」のフレーズでおなじみの「牛乳石鹼のうた」に合わせた「入浴体操」を開発しましたので、HPにて公開致します。入浴ヘルスケアで事業展開をすすめている新規事業の取組で、入浴の為に筋力維持・機能訓練を一人でも実施しやすい「体操動画」という形で提供致します。気分や身体の状態に合わせて選べる様に、テンポ良く動かす「通常 Ver」としっかり身体をのぼしやすい「ゆっくり Ver」の2種類を作成致しました。入浴前後にお部屋で手軽に座ったまま出来る体操の為に、コロナ禍の運動不足の解消にもおすすめです。

介護施設のレクリエーションや自治体の活動などでもご活用頂けますと幸いです。

入浴体操の
動画はこちら



動画公開 URL:

<https://tsunagucare.jp/nyuyoku-taiso/>

■「牛乳石鹼の入浴体操」__開発背景

●筋力や身体の柔軟性に不安のある高齢の方に、出来るだけスムーズな身体の動きで安全で快適な入浴をしていただくため、入浴前の準備体操の制作に着手。

●高石健幸リビング・ラボ(<https://www.takaishi-kenkou.jp/>)「高石健幸プロジェクト2020」ワークショップ事業にエントリー/採択された。そして2021年3月17日に60歳以上の健幸モニターの方々とオンラインにて「入浴体操」のワークショップを実施。今回の一般公開につながる。



【体験者の声】

(高石健幸プロジェクト2020に参加した60~70代男女の健幸モニター)

- 歌って楽しく身体がほぐせた。●座ってできるのが良かった。
- 色々体操をしてきたけど、今までの体操では使わなかった部分、股関節や首、膝、手首が動かせたのが良かった。●心地よい疲れで効く感じがする。やると心身が爽やかになる。

※参考_牛乳石鹸の新規事業について

牛乳石鹸では、2020年より、人生100年時代を生きるすべての人にとって「長生きがもっと楽しく、こちよく」をテーマに新規事業室を新設しております。いくつになってもリスクや面倒を感じる事なく入浴し、心身の健康を促進するために入浴中、入浴前後にわたり、新たな価値の商品、サービスを模索、提供しております。

■これまでの活動紹介

2021年2月1日発売開始 高齢者介護施設向け業務用商品(販売窓口 株式会社バイソン)

①「カウブランド ツナグケア」(顔も洗えるボディソープ・リンスインシャンプー・保湿ローション)

介護従事者の皆さまからのお声から誕生したボディ&ヘアケアシリーズ



“入浴介助をスムーズに、もっとこちよく。香りと使いやすさで笑顔をつなぐ。”
をコンセプトに開発いたしました。

詳細はコチラ→<https://tsunagucare.jp/>

《アンケート結果より》介護従事者の50%以上が“被介護者の「お風呂への誘導」”にお困り！

②「富士山の浴室ポスター」の配布で、入浴へ向かう気分を楽しく



・日本の銭湯文化を応援する弊社として、外出機会が少ないご利用者の方に季節を感じていただくなど、会話のきっかけづくりに入浴へ向かう取組みの一環で「富士山の浴室ポスター」を地域の施設限定で配布いたしました。

◎ポスター化した富士山の水彩画は、意図に賛同した当社従業員の手書き。
介護する側、される側のコミュニケーションのサポートを目指します。



<浴室ポスターを設置したご感想>

- ・ご利用者様が喜ばれている。
- ・会話のきっかけになる。
- ・季節感を感じてもらえるのがとても良い。
- ・「富士山を見に行こうね」と誘導のきっかけになる。