

2020年3月13日  
株式会社早稲田エルダリーヘルス事業団

## 高齢者の健康不安の解消と運動の習慣化を動画配信で応援

～トレーニング動画配信サービス「welist TV」を期間限定で無料提供～

株式会社早稲田エルダリーヘルス事業団(\*1)(本社:東京都港区、代表取締役:筒井 祐智、以下「当社」)は、今回の新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う、高齢者の健康不安の高まりにより、外出機会・運動の機会が失われつつある状況を踏まえ、従来シニア向けフィットネスジムや介護事業所向けのサービスであったトレーニング動画配信サービス「welist TV(ウェリスト ティーヴィー)」の個人向けサービスを開始し、全てのコンテンツを期間限定で無料配信いたします。

早稲田大学スポーツ科学学術院の荒木邦子先生をはじめとする専門家の監修による、介護予防運動プログラム、ヨガ、ストレッチ、太極拳等の各種トレーニングプログラムから、栄養講座、口腔ケア、認知機能向上トレーニングまで、シニア世代の介護予防や健康寿命の延伸に繋がる200を超える人気の動画コンテンツを、ご自宅でも気軽に楽しんでいただけます。

当社では外出機会・運動機会の減少による体力の低下や健康不安を感じている高齢者の方々に、トレーニング動画配信サービス「welist TV」を通じて運動の機会を創出し、運動の習慣化、健康づくりに貢献してまいります。

### 【サービス内容】

トレーニング動画配信サービス「welist TV」

→期間限定・無料でどなたでも登録・ご視聴いただけます。 <http://welist.tv>



**welistTV**  
トレーニング動画配信サービス

～「welist TV」監修 早稲田大学スポーツ科学学術院 荒木先生からのコメント～

今般の新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う活動制限により、高齢の方々の外出・運動機会が激減していることが想定されます。座ってテレビを視聴するというような「座りすぎ」が最も危険です。このような状況下での座りすぎ、運動・身体活動機会の減少は、血流悪化や筋力低下を招くだけでなく免疫力の低下にもつながります。長期化すれば、食欲の減退、不眠などの不調を招き、フレイルスパイラルに陥ることや基礎疾患の悪化が懸念されます。運動は血流を促進し、免疫力を高める効果があります。welist TV では、元気な方だけでなく、足腰に不安のある方でも椅子に座ったままで取り組めるメニューや身体調整、口腔機能維持向上や尿失禁予防など早稲田大学スポーツ科学学術院の専門家ならびに関係者を中心とした講師陣がエッセンスをお届けします。このような時期だからこそ、体力維持に役立てて頂ければ幸いです。

#### 【サービス開始日及び無料配信期間】

サービス開始日:2020年3月20日

無料配信期間 :2020年3月20日より2020年6月30日まで

(新型コロナウイルス感染症の影響等を勘案し、無料期間を延長する場合があります。)

無料配信期間終了後は、自動的に視聴コンテンツが限定された無料プランに切り替わります。引き続きすべてのコンテンツを視聴されたい方は、有料プラン(月額 300 円税別)にて改めてご登録をお願いいたします。

#### 【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社早稲田エルダリーヘルス事業団 立石 TEL:03-5447-5470 e-mail:[info1@waseda-eha.com](mailto:info1@waseda-eha.com)

(\*1)株式会社早稲田エルダリーヘルス事業団は、介護保険制度の維持には介護状態の重度化を未然に防ぐ予防の取り組みが不可欠であるという考えに基づき、介護予防を主目的にした法人として2004年に設立されました。科学的根拠に基づいたプログラムを展開するため、早稲田大学スポーツ科学学術院の「早稲田大学エルダリー・ヘルス研究所」との産学連携体制を基盤に事業をスタートし、2007年より介護予防特化型デイサービス「早稲田イーライフ」を展開、2020年3月現在で関連事業所及び代理店(FC)を合わせて全国約120施設において要介護高齢者の方々に介護予防プログラムを提供し、「脱介護」と「Quality of Life の向上」を目指して頂いております。<http://www.waseda-e-life.co.jp/>

以上

