2026年10月5日

東急ウェルネスが運営するシニア住宅において
慈恵医大リハビリテーション科監修の「トータルリハビリプログラム」を開始！
～日本最高峰のリハビリテーション医学の知見で、転倒・骨折予防と健康長寿を実現～

東急株式会社
東急ウェルネス株式会社
東京慈恵会医科大学リハビリテーション医学講座

東急株式会社（以下、東急）と東急ウェルネス株式会社（以下、東急ウェルネス）は、東京慈恵会医科大学リハビリテーション医学講座（主任教授：安保　雅博、以下、慈恵医大リハビリテーション科）の協力により、2026年10月から、東急ウェルネスが運営するシニア住宅において、新たなリハビリテーションプログラム（以下、本プログラム）の提供を開始します。

超高齢社会において、転倒・骨折を契機とした「寝たきり化」や「要介護度の重度化」は、高齢者のQOL低下を招く重大な課題です。一方、標準的な介護ケアや公的保険の範囲内だけでは、個々の目標達成や高度な医学的根拠に基づくリスク管理を十分に網羅することが難しいという現実があります。

本プログラムは、慈恵医大リハビリテーション科の監修・実地指導のもと、自立層から要介護層まで、入居者の身体状況に合わせた一貫したアプローチを提供します。自立型シニア住宅（東急ウェリナ大岡山・旗の台）では、日常の体操・専門医への健康相談・個別機能訓練を組み合わせた「トータルリハビリプログラム」を、介護型シニア住宅（東急ウェリナケア尾山台・自由が丘・旗の台）では、毎日の体操を基盤に据えた「骨折予防・ADL維持プログラム」を展開します。

3者は本プログラムを通じ、シニア住宅における新たな安心のスタンダードを構築します。東急㈱グループでは、お客さまひとり一人に寄り添いサポートする「東急100年パートナー」を展開しており、グループの力を結集して、日々の暮らしに便利なサービスから専門的なご相談まであらゆるご要望に丁寧に対応しています。今後も人生100年時代のパートナーとして、東急線沿線にお住まいの皆さまの健康寿命延伸やウェルビーイングの実現に貢献するサービスをより一層強化していきます。



■取り組み詳細はこちら：https://www.tokyu-welina.jp/jikei-rehabilitation/

【別紙】

■東京慈恵会医科大学リハビリテーション医学講座　安保雅博主任教授プロフィール



1990年03月　東京慈恵会医科大学　卒業
1998年01月　東京慈恵会医科大学　リハビリテーション医学講座　助手
1998年04月　スウェーデン　カロリンスカ研究所／病院
Department of Clinical Neuroscienceに留学
2000年05月　帰国
2000年08月　東京慈恵会医科大学　リハビリテーション医学講座　講師
2001年09月　東京慈恵会医科大学附属病院　リハビリテーション科　診療部長
2007年04月　東京慈恵会医科大学　リハビリテーション医学講座　主任教授
2019年　東急病院着任　リハビリテーション科外来を担当（非常勤）
2022年11月　日本リハビリテーション医学会　理事長
現在に至る

東急病院リハビリテーション科：https://www.tokyu-hospital.jp/section/department_of_rehabilitation/

■本プログラムの全体像（イメージ）

慈恵医大リハビリテーション科の知見と実地指導による、入居者の身体状況（自立層・要介護層）に合わせた2つの専用プログラムを提供します。

1．自立型シニア住宅向け「トータルリハビリプログラム」

健康意識が高く、活動的な入居者を対象に、日常の「東急ウェルネス健康体操」の実施に加え、トップ専門医による定期的な健康相談や、理学療法士（PT）による目標達成に向けた個別機能訓練（自費）を提供し、いつまでも自分らしく歩ける健康長寿を支援します。

【日常の運動】東急ウェルネス健康体操の実施

安保教授監修によるオリジナル体操プログラムをアクティビティとして導入。リハビリテーション医学の専門家によって考案された14種類の運動の組み合わせに加え、脳と体を同時に動かす効果的な8つの課題を含んでおり、定期的に継続することで、加齢による筋肉量・体力の低下予防に高い効果を発揮します。

【特別な安心と個別目標の達成】トップ専門医による健康相談・個別リハビリ

安保教授による定期的な健康相談や、慈恵医大リハビリテーション科による個別機能訓練（自費）を提供します。

2．介護型シニア住宅向け「骨折予防・ADL維持プログラム」

介護施設における課題である「転倒による骨折・寝たきり化の防止」に特化。安全な「座位」で行えるオリジナル体操を日々の生活に導入し、ケア体制への連携も順次展開予定です。

【STEP　1　毎日の土台づくり】東急ウェルネス健康体操（座位）の実施

上記の14種類の運動と8つの課題を、要介護度が高い方でも安全に行えるよう「座位（座ったまま）」にアレンジして毎日実施。無理なく着実な体力維持を図ります。

【STEP　2】専門的アセスメントとケア体制への連携　（順次展開予定）

健康体操を継続することで得られる身体データや観察をもとに、専門的見地による姿勢・環境アセスメントを実施します。その結果をケアマネジャーや機能訓練指導員へフィードバックし、ケアプランへ反映させることで、転倒リスクを根本から継続的に軽減する体制を構築していきます。

■自立型シニア住宅・東急ウェリナについて
東急の100%子会社である東急ウェルネスが運営するシニアレジデンスです。東急㈱グループがこれまでに培った多岐に渡るノウハウを活かし、 住む方が誇りをもってお住まいいただける上質な住環境をお届けします。
https://www.tokyu-welina.jp/



■介護型シニア住宅・東急ウェリナケアについて
東急ウェルネスが運営する介護付有料老人ホームです。「この国の発展を担ってこられた世代の皆さまに安心で心豊かな人生を過ごしていただきたい」という思いをこめて、ご入居者にご満足いただき、ご家族がご安心できる住まいと介護サービスをご提供します。
https://www.tokyu-welinacare.jp/



■「東急100年パートナー」について
東急㈱グループの力を結集し、日々の暮らしに便利なサービスから専門的なご相談まで、お客さまのあらゆるご要望に丁寧に対応するサービスです。人生100年時代を見据え、お客さまひとり一人の豊かで安心な暮らしをサポートします。
https://www.tokyu-laviere.co.jp/100partner

