

認知症予防に取り組み フィットネススタジオ

「NOVASU」

八千代市

「今まで地域を支えてきたシニアが最後まで自立した生活を送り、大切

な人との時間を過ごせるよう、健康寿命を10年延ばさせたい。コロナ禍で引

きこもっている人に毎日の達成感と心身の輝きを提供した

いと熱く語るのはフィットネススタジオ「NOVASU」を経営する古澤典明(42)代表だ。

京成本線八千代台駅西口からすぐの「NOVASU」で、フィットネスの内容を



ストレッチの指導をする齋藤さん



脳トレの指導

①関節の負担を減らし、肩こり・腰痛・膝痛を改善させ、姿勢のゆがみを整えるス



「NOVASU」の古澤代表

トレッチ。②マシンを使わず自分の体重を負荷とする筋肉トレーニング。③体の軸を整える体幹トレーニング。④呼吸を整え、自律神経や血圧の安定につながるヨガ。以上の四つに脳トレを加えたメニューだ。これらは60歳以上の誰でも簡単に結果の出る頭と体のフィットネスになっている。

「私にとって欠かせない存在。コロナ禍で運動出来ない中、一人ひとりに合わせたトレーニングで精神的にも体力的にも支えてもらいました」と会員の高橋さん(60代)。

「表情が良くなった方も少なくない」とトレーナーの齋藤司(26)さんはうれしそう。コミュニケーションを大切にしている。

齋藤さんはフィットネスの前後には必ず会員の方と言葉を交わし、常に心に寄り添うという。

フィットネスの会場は2階にあり、1階にはカフェの「2cupscote」を併設。健康寿命を伸ばすためには運動や脳トレだけでなくコミュニケーションも必要なためだ。このカフェもフィットネススタジオと同じく2021年7月1日にオープン。6時～20時(月～金)、6時～19時(日・祝)。定休日なし。

▽八千代市八千代台北1-11-5-2フジタカビル2階。
▽無料体験&問 ☎0120-346-164。
ホームページ novasu.jp