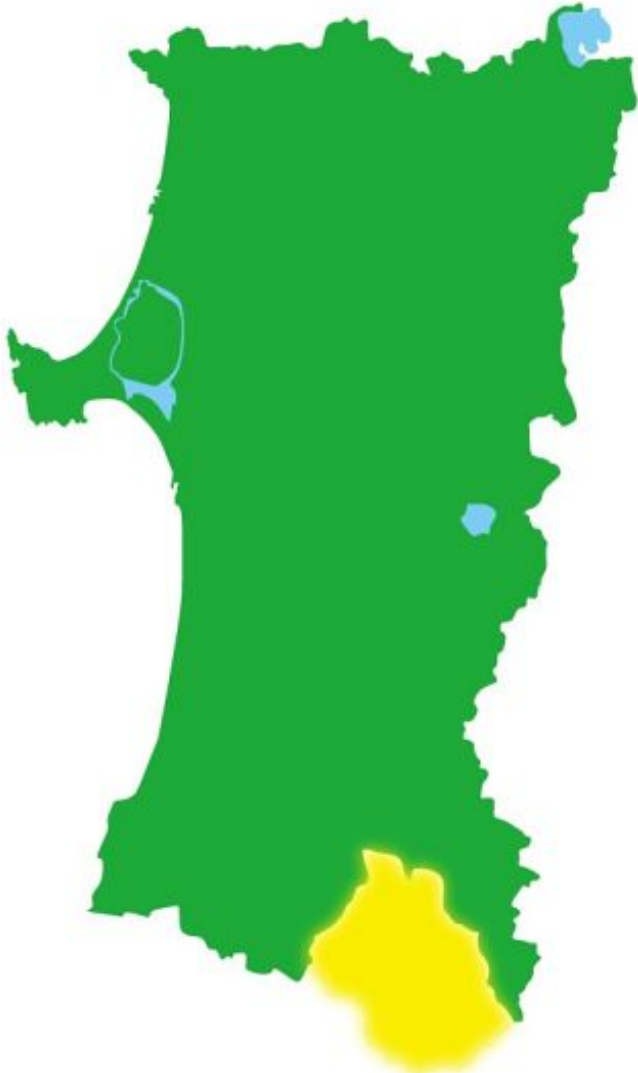


「ホテル×健康・介護予防から 地域の活性化を目指す」

株式会社協同企画
ヘルスケア事業部 部長
ロイヤルフィットネス 管理者
千葉 泰史

秋田県 湯沢市について

○



住民基本台帳人口集計表

令和07年04月30日現在

地 域	男	女	合計	世帯数
湯沢	11,975	12,969	24,944	11,279
稲川	3,374	3,512	6,886	2,840
雄勝	2,656	2,776	5,432	2,408
皆瀬	888	931	1,819	771
合 計	18,893	20,188	39,081	17,298

湯沢市ホームページより

小坂町	47.1
井川町	45.8
羽後町	45.6
湯沢市	45.3
鹿角市	44.5
能代市	44.2
美郷町	43.9
横手市	42.6
大館市	41.8
にかほ市	41.7
大仙市	41.6
由利本荘市	40.0
東成瀬村	39.8

県は28日、県人口に占める65歳以上の割合を示す高齢化率が今年7月1日時点で40.3%となり、初めて4割を超えたと発表した。前年同期からは0.6%増。高齢者の実数は減少傾向にあるが、県内全体の人口減少が続く中で高齢化率は上昇を続けている。

本県高齢化率4割超え

7月時点
65歳以上、35万5292人

秋田県の高齢化率の推移



市町村が増えた。最も低い秋田県は前年比0.5%増の33.5%だった。
総世帯数38万2779世帯のうち、高齢者だけの世帯は14万2800世帯で37.3%。このうちの8万1201世帯が1人暮らしだった。上小阿仁村は高齢者の1人暮らしが全世帯の半数を超えている。要支援・要介護者がいる世帯

【高齢化率】
秋田県 40.3%
全国1位。。。

湯沢市 45.3%

湯沢ロイヤルホテルについて

1979年11月
湯沢ロイヤルホテル開業

【その他の事業】
宿泊業(48室)・宴会
レストラン・お葬式
結婚式・ケータリング
仕出し・通販サイト事業
などを手掛ける



※湯沢駅より徒歩 10分 湯沢ICより車5分

宴会



レストラン





増田の蔵 wedding=重要文化財×wedding

サンミッシェル教会 & ゲストハウスウェディング

典礼会館 はーとライフホール



宅配の十五家



地産地消！おもてなし朝食バイキング



2023年～宿泊のお客様に ウェルカムドリンク地酒 & 稲庭うどんの無料サービス開始



中・高校生タイアップ オリジナルメニュー開発！

羽後中学校3年生が考案！
羽後中&湯沢ロイヤルホテル
コラボ企画第一弾



【8/21・22 各日10食限定】

羽後町産夏野菜の冷製パスタセット

(サラダ・羽後町の藤原一さんの美味しいスイカで作った自家製スムージー・淹れたてコーヒー付)

1100円(税込)

湯沢ロイヤルホテル レストランフローラ
ランチタイム11:00~14:00 ディナータイムLO19:30 Close20:00



羽後町立羽後中学校3年生が考案！
羽後中♡湯沢ロイヤルホテルコラボ企画vol.2&3



どちらも20個限定！
テイクアウトまたは配達のみで承ります



20個 9/10限定！
締切9/6

「わっ！羽後が溢れてる！」
羽後中オリジナル
ベーグル

540円(税込)

イラストは羽後中3年生の佐藤花香さん作

お申込みは
湯沢ロイヤルホテル

<裏面のFAXまたは
お電話、右記のQRで
お申込みください>



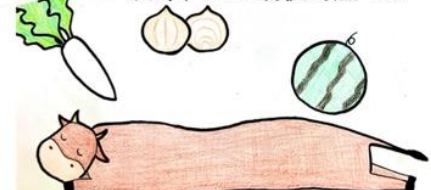
羽後牛弁当
1,800円(税込)

20個 9/24限定！
売切れ御免！締切9/20



写真はイメージです

とっても希少な羽後牛！
お米(湯沢産あきたこまち)
以外、全て羽後町産です



イラストは羽後中3年生の勝部李菜さん作

ホテルでなぜ？フィットネス＆介護予防？

皆様の健康をサポート！フィットネスをもっと身近に！運動後はレストランでゆっくり！



湯沢ロイヤルホテルで フィットネス！

ご利用料金
営業時間内いつでもご利用可能で
月会費 **4,400円/月(税込)**

シャワールームあります！
シャワールームも、+550円/月(税込)で
営業時間内いつでもご利用いただけます。

営業日/営業時間

月・金	6:00-9:00/16:00-24:00
※9時～16時は介護予防・日常生活支援総合事業で使用しています。	
土・日・祝	9:00-21:00

※スタッフは平日16時～18時のみの配置となります。(変更になる場合もございますのでお問い合わせください)※今後、上記の営業日/営業時間が変更になる場合もございます。※上記の日時でも、会場の状況によりご利用いただけない場合がございます。ご利用いただけない日時については、原則として2週間前までにその内容を本クラブホームページや施設内の掲示等にて通知いたしますので、ご了承ください。

施設アイテム

- トレッドミル 5台
- バイク 4台
- クロストレーナー 2台
- ローイングエルゴメーター 2台
- フリーウェイト(ダンベル、バーベル)
- トレーニングチューブ
- ストレッチボール
- その他

複数のアイテムで
気持ちよく汗をかくたり
カラダをメンテナンス
したりできます！




**あなたがやりたいことを全力サポート!!
今からもっとずっと健康に!!**

**短時間型の運動だから
無理なく継続できます**

ご利用対象の方

- 要支援1・2の認定を受けた方
- 事業対象者に認定された方

詳しくはご相談ください ※社会復帰、身体活動に意欲的な方

ご利用者様の声

膝周りが楽になって
立ち上がるのが
楽になりました。
旅行も楽しめそうです。

Tさん

歩く時や立った時の
ふらつきがなくなりました。
新しい仲間もできました。

Fさん

皆様の持っている能力に応じ、可能な限り自立した
日常生活を営むことが出来るよう支援いたします。

【身体機能向上訓練】

ご利用者様の状況に応じた身体機能向上運動を行い、身体機能の低下を
防止し、身体機能向上を図ります。

サービス内容



1 専門の資格を持った
運動指導員による
運動指導
カラダを軽くする
体操など



2 専門の運動機器を
使った様々な
身体機能向上運動
※ご自身の体力に応じて
ご提案します。

ご利用スケジュール

内容	午前	午後
施設到着、健康チェック	9:30	13:30
【身体機能向上訓練】 ご利用者の身体状況、要望に沿ったプログラム実施	10:00	14:00
ティータイム&健康チェック	11:00	15:00
送り	11:30	15:30

※ご希望の方は送迎もいたします

営業日/営業時間

月・木	9:00-16:00
金	9:00-12:00
定休日	金曜日の午後、土、日、祝
定員	午前10名 / 午後10名

ご利用料金 (令和6年4月現在)

区分	事業対象者・要支援1 (週1回利用)	要支援2 (週2回利用)
負担額 (1割)	370円/回 ※1月の中で5回以上のサービスを 利用した場合、1,528円/月	379円/回 ※1月の中で9回以上のサービスを 利用した場合、3,077円/月

2019年4月～フィットネス事業と介護予防事業をスタート

あなたがやりたいことを全力サポート!! 今からもっとずっと健康に!!

短時間型の運動だから
無理なく継続できます

ご利用対象の方

- 要支援1・2の認定を受けた方
- 事業対象者に認定された方

詳しくはご相談ください ※社会復帰、身体活動に意欲的な方

ご利用者の声

膝周りが楽になって
立ち上がるのが
楽になりました。
旅行も楽しめそうです。

Tさん

歩く時や立った時の
ふらつきがなくなりました。
新しい仲間もできました。

Fさん

皆様の持っている能力に応じ、可能な限り自立した
日常生活を営むことが出来るよう支援いたします。

【身体機能向上訓練】

ご利用者の状況に応じた身体機能向上運動を行い、身体機能の低下を
防止し、身体機能向上を図ります。

サービス内容



1 専門の資格を持った
運動指導員による
運動指導
カラダを軽くする
体操など



2 専門の運動機器を
使った様々な
身体機能向上運動
※ご自身の体力に応じて
ご提案します。

ご利用スケジュール

内容	午前	午後
施設到着、健康チェック	9:30	13:30
【身体機能向上訓練】 ご利用者の身体状況、要望に沿ったプログラム実施	10:00	14:00
ティータイム&健康チェック	11:00	15:00
送り	11:30	15:30

※ご希望の方は送迎もいたします

営業日/営業時間

月 - 木	9:00 - 16:00
金	9:00 - 12:00
定休日	金曜日の午後、土、日、祝
定員	午前10名 / 午後10名

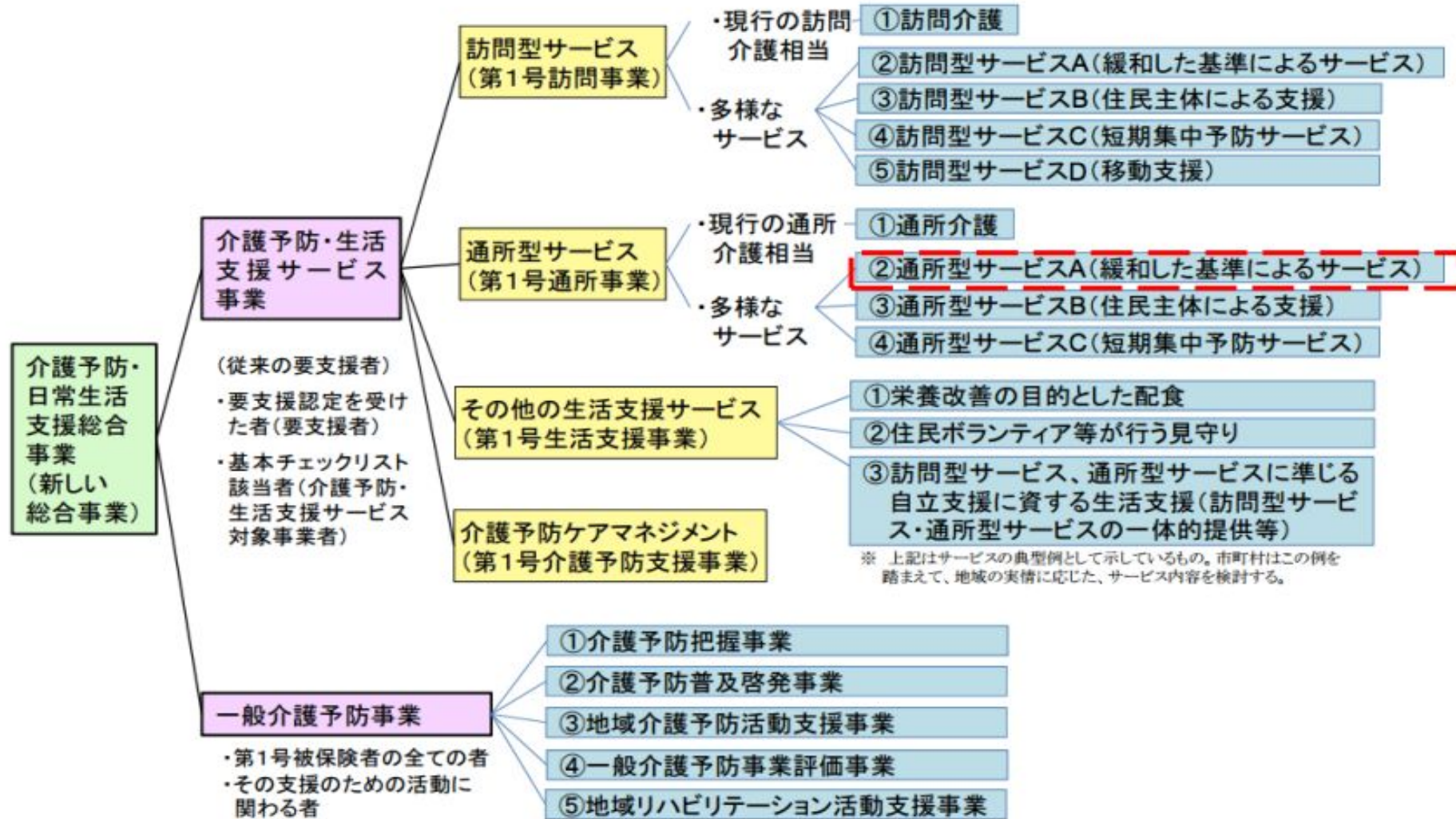
ご利用料金 (令和6年4月現在)

区分	事業対象者・要支援1 (週1回利用)	要支援2 (週2回利用)
負担額 (1割)	370円/回 ※1月の中で5回以上のサービスを利用した場合、1,528円/月	379円/回 ※1月の中で9回以上のサービスを利用した場合、3,077円/月



湯沢ロイヤルホテルは創業46年！
地域の方にとっては馴染みのある場所

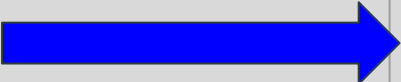
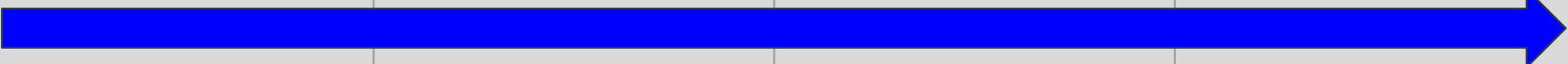
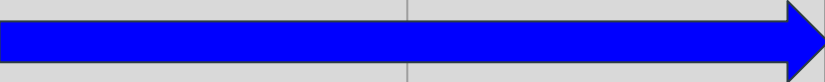
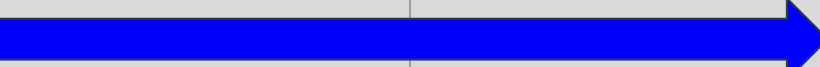
【参考】介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)の構成



ロイヤルフィットネス:湯沢市 日常生活・生活支援総合事業(総合事業) 通所型サービスA

開所までのスケジュール

- 介護事業所登録申請手続き: 法人定款追記、施設図面作製、湯沢市との協議(介護保険班)、 消防設備の確認、等
- 事業運営方法の検討 : 介護事業、一般向けの料金体系
- チラシ作成と営業まわり (包括支援センター、ケアマネージャーがいる事業所)
- ホテルスタッフオペレーション等
- マシン等機器の選定、搬入設置、コンセプトに沿ったレイアウト

	1月	2月	3月	4月
事業内容方針の検討				
介護予防事業申請手続き				
マシン等の選定とレイアウトの検討、搬入設置				
スタッフ研修 & 説明				
チラシ作成と営業				

開所からの現状について

ご利用対象の方

- 要支援1・2の認定を受けた方
- 事業対象者に認定された方

詳しくはご相談ください ※社会復帰、身体活動に意欲的な方

皆様の持っている能力に応じ、可能な限り自立した日常生活を営むことが出来るよう支援いたします。



ご利用者の声

膝周りが楽になって
立ち上がるのが
楽になりました。
旅行も楽しめそうです。

Tさん

歩く時や立った時の
ふらつきがなくなりました。
新しい仲間もできました。

Fさん

【身体機能向上訓練】

ご利用者の状況に応じた身体機能向上運動を行い、身体機能の低下を防止し、身体機能向上を図ります。

サービス内容



1 専門の資格を持った
運動指導員による
運動指導
カラダを軽くする
体操など



2 専門の運動機器を
使った様々な
身体機能向上運動
※ご自身の体力に応じて
ご提案します。

ご利用スケジュール

内容	午前	午後
施設到着、健康チェック	9:30	13:30
【身体機能向上訓練】 ご利用者の身体状況、要望に沿ったプログラム実施	10:00	14:00
ティータイム&健康チェック	11:00	15:00
送り	11:30	15:30

※ご希望の方は送迎もいたします

営業日／営業時間

月 - 木	9:00 - 16:00
金	9:00 - 12:00
定休日	金曜日の午後、土、日、祝
定員	午前10名 / 午後10名

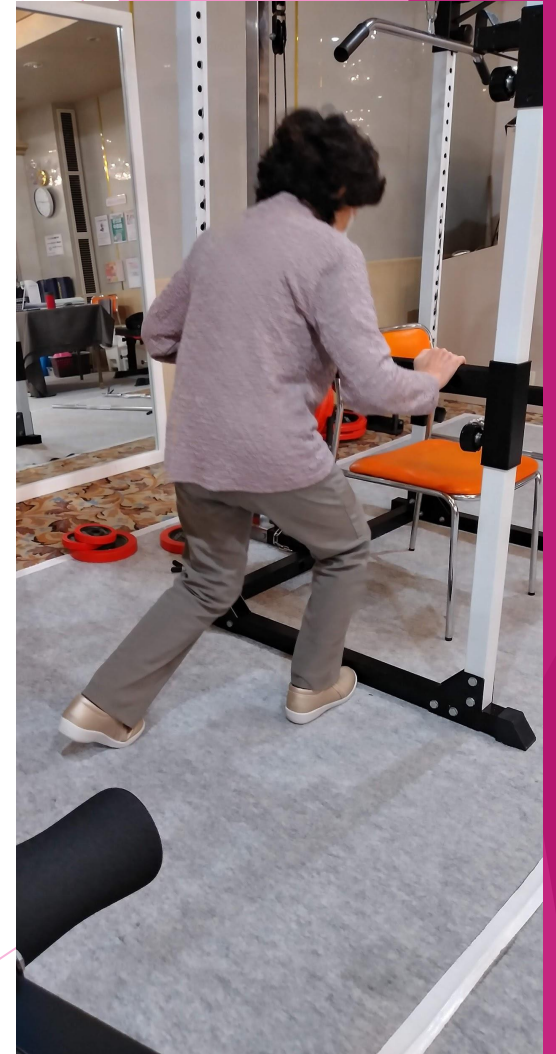
ご利用料金 (令和6年4月現在)

区分	事業対象者・要支援1 (週1回利用)	要支援2 (週2回利用)
負担額 (1割)	370円/回 ※1月の中で5回以上のサービスを利用した場合、1,528円/月	379円/回 ※1月の中で9回以上のサービスを利用した場合、3,077円/月



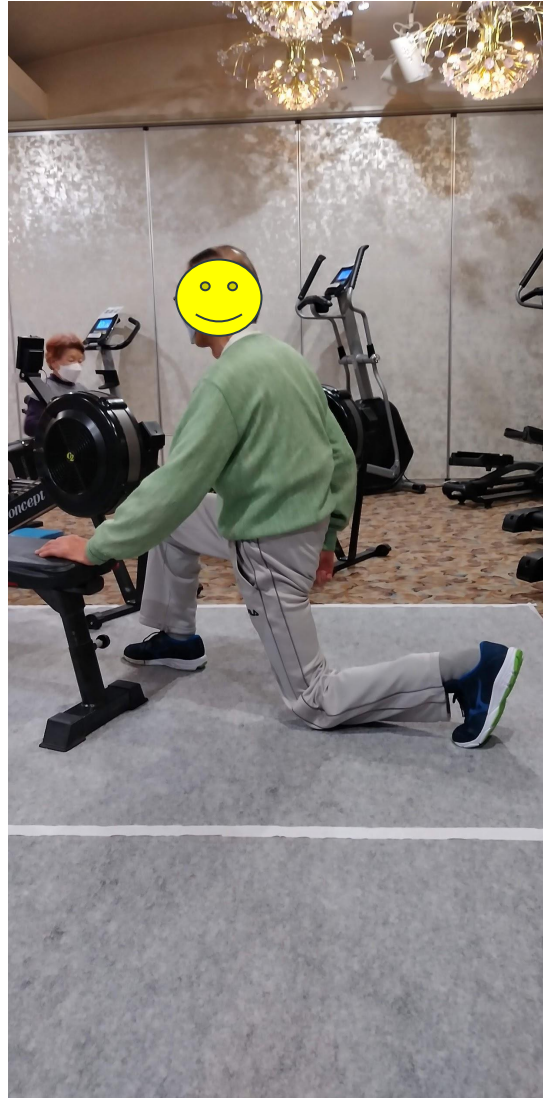
1週間で約80名の方が利用されています。

ロイヤルフィットネスの日常



各目標に合わせて、2時間の利用を実施しています。

ロイヤルフィットネスの日常



皆さんが積極的に取り組んでいます。

開所にあたり、苦勞したこと

【営業・認知について】

○施設会場が2階にあり、外から利用の様子が分かりづらい。

地域に運動メインで介護予防を行なっている事業所が少なく、理解が少ないように感じた。

施設体験・見学のご案内

あなたがやりたいことを全力サポート!!
今からもっとずっと健康に!!

短時間型の運動だから
無理なく継続できます

ご利用対象の方

- 要支援1・2の認定を受けた方
- 事業対象者に認定された方

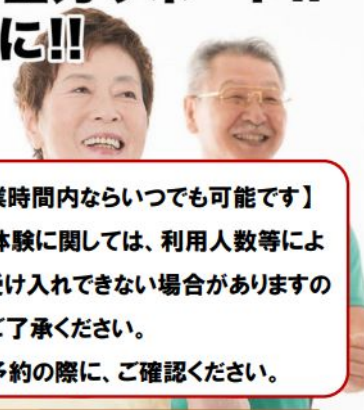
詳しくはご相談ください ※社会復帰、身体活動に意欲的な方

皆様の持っている能力に応じ、可能な限り自立した日常生活を営むことが出来るよう支援いたします。

【営業時間内ならいつでも可能です】

※体験に関しては、利用人数等により、受け入れできない場合がありますので、ご了承ください。

ご予約の際に、ご確認ください。



ロイヤルフィットネス(湯沢ロイヤルホテル内) 総合事業(通所型サービスA)

腰痛を軽くして花の育てや家事等を継続したい

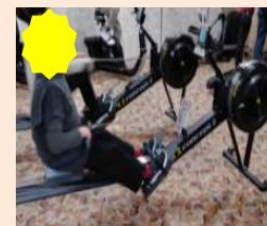
以前から腰痛や膝痛が強くあり、通院を続けていました。

近くの郵便局に歩いていこうとしたら、途中で腰痛がひどくなり、歩けなくなりました。家での花育てや家事等をしっかり継続したいと思っており、ご本人から利用をしてみたいと利用を検討されていました。

ご家族からの声掛けもあり、まずはやってみようという気持ちになり、利用に至りました。

膝痛はなくなり、また腰痛も以前よりなくなり、大好きな花育てを楽しく継続しています。また、利用者の方ともたくさんお話をし、利用者の中では、たくさんお話してくれる●●さんとして、大人気です。

ロイヤルフィットネスでは一例ですが、こんなことを行なっています



左) 膝伸びし : 下肢筋力をつけることと、ひざ関節を動かすことを目的に実施。

中) ボート漕ぎ : 膝の負担を減らしつつ、柔軟性をつけます。また体力をつけていきます。

右) ミニボールバランス : ミニボールに乗り、背中をまっすぐに。腰回りの安定を図ります。

見学体験会の案内・利用者の状況についてケアマネージャーさんへ配布

ケアマネージャーさんへアプローチ

ロイヤルフィットネス(湯沢ロイヤルホテル内) 総合事業(通所型サービスA)

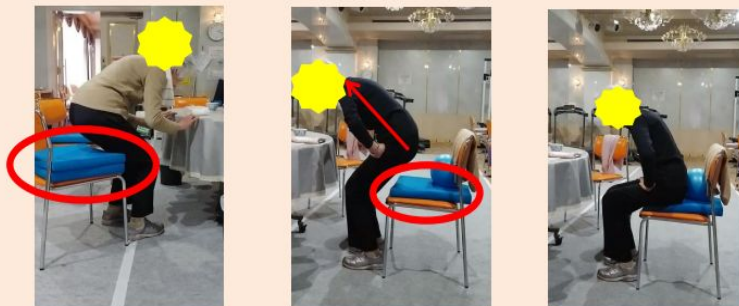
仲間と一緒に食事会やお出かけを楽しみたい

現在一人暮らしで、外出はするものの、以前より回数が少なくなり、体力の衰えを感じていました。閉じこもることも多くなり、活力が低下してきました。(80代後半)

今後も友人との食事やお出かけを楽しみたい、また自立した生活を送りたいと思い、利用を検討していました。親戚の方で利用者の方からも、紹介をうけ、利用に至りました。

最初の時は、車の乗り降り等、椅子からの立ち座りも難儀をしていましたが、利用されて3か月目で、解消されてきております。5月は、誕生月で、ホテルでの食事を楽しませていました。また、5月の大型連休には、男鹿の寒風山を仲間と登り、体力にも自信がついたようです。

ロイヤルフィットネスでは一例ですが、こんなことを行なっています



左) 椅子スクワット①(パット2枚):高い場所から立ち座ります。手を使い、上半身を前傾させます。
中・右) 椅子スクワット②(パット1枚):2ヵ月後くらいから前傾姿勢がとれ、手を足の付け根において実施。※足の付け根から動かすことを特に意識してもらうことで、下肢に力が入るようになります。次は、パットなしで立ち座り出来るように練習中です。

【閉じこもり・うつ項目に改善】

ロイヤルフィットネスに1年半以上継続利用されている方の約3割に基本チェックリストの上記2つの項目(閉じこもり2項目、うつ5項目)に改善がありました。

独居の場合や、日中に一人である方が多いので、週に1回の利用でも、このような傾向がみられています。

利用者の多くが、事業対象者ではあるものの、要支援2の方が区分変更により、要支援1に区分変更になった方もいらっしゃいます。



利用時には、運動することがメインとなりますが、周りの利用者との会話を楽しんだり、お茶を飲みながら、ワイワイと話をしたりすることで、スッキリした！などの声を聞くことがあります。

おそらく、介護予防を進めていく中で、多くの方が運動・・・大変！と思っている方が多いのが現状と思いますが、気負わず、継続できる雰囲気の中で実施しています。

担当されている方やご相談を受けた方で、「うつ傾向」や「閉じこもり」等で気になっている方がいらっしゃいましたら、是非ご見学にお誘いください。

見学体験会の案内・利用者の状況についてケアマネージャーさんへ配布

ケアマネージャーさんへアプローチ

生活の全般を自分のやり方で行ないたい

幼いころから近視が強く、両目白内障の手術もしたが、目の見えづらが徐々に進行し、家事や運動することも億劫になってきていました。

体力や筋力を落とさないようにしたいと思い、ケアマネージャー様に相談したところ、もともとマラソンなどもしていた関係で、運動が出来る施設として紹介があり、利用を検討されていました。

スタッフの補助(腕を掴んで)により、施設の移動等を行なっています。最近では、ウォーキングマシンを使ってみたいなど、積極的に運動を継続し、利用を楽しんでいます。

生活では家事の大変さは残りますが、自分でやり方を工夫しながら実施しているようです。

ロイヤルフィットネスでは一例ですが、こんなことを行なっています



左) プーリー滑車：背中の丸まりが気になり、背中から肩甲骨周辺の可動範囲を広げます。



中) ステッパー：立位で行なう種目で、もともとの体力を低下させないように実施。



右) ウォーキング：体力維持のために実施。※手を掴んでいます。今後は少し走りたいとのこと。

周りに心配かけずに自分の歩行状態をよくし 年1回の実家帰省でしっかり歩きたい

数年前に脳出血により、右肩不全麻痺を後遺し、右手に力が入りづらく痺れがありました。歩行も不安定になり、屋外では杖を使用するようになっていました。そこで、リハビリのできるようなデイサービスや玄関に手すりの設置を検討し、ロイヤルフィットネスの利用を検討していました。(要支援1)

このままでは、外出する機会が少なくなり、歩行に対する不安や周囲から心配されないようにしたいと思い、ケアマネージャー様より紹介を受け、利用になりました。

最初は杖について、歩行練習での利用がメインでしたが、・・・利用中は杖を出るだけ使わずに利用をされています。ロイヤルフィットネスとしても、出来ることを継続できるように声掛けをし、ご自身でも体調を見ながら、歩行練習の頻度や時間を長くしながら実施されるようになりました。

ロイヤルフィットネスでは、こんなことを行なっています※一例です



左) 通常歩行(杖なし)：各種歩行にかかわる種目を行ないつつ、歩幅やバランスを確認し、歩行。



中) ミニハードル歩行：歩行において、片足になるときも体重を片側で支える練習。重心とる練習



右) 踏み台昇降：片足に力を入れやすくする。膝の向きが外にならないように注意する。

見学体験会の案内・利用者の状況についてケアマネージャーさんへ配布

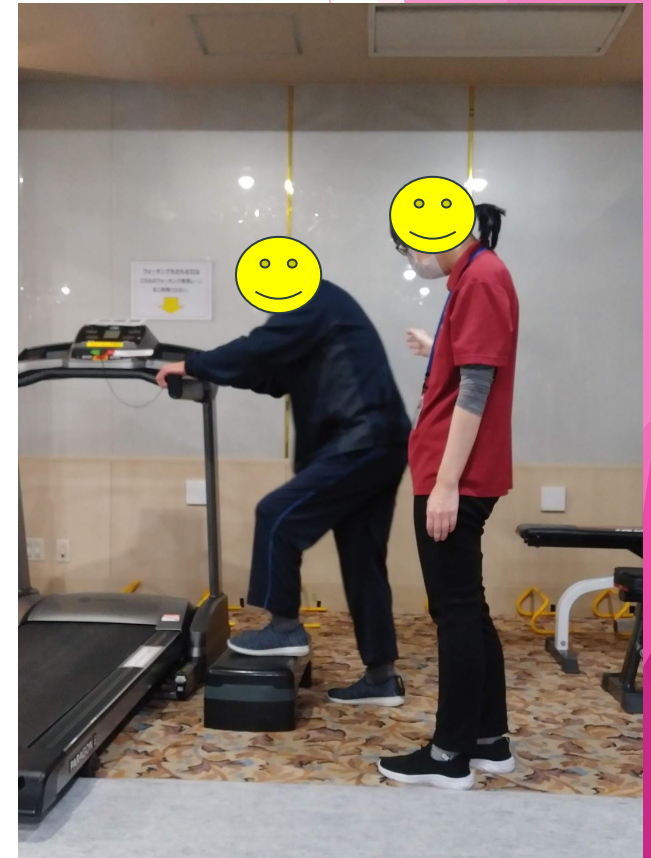
開所してからの利用者の状態

①体調に無理があるのに利用をしてしまうことがあった。



開所したての利用者の状態

②利用者が自分から進んで動くことが出来なかった。



ロイヤルフィットネスで生まれた変化<利用者>

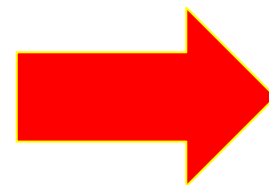
①毎週、週1回の利用継続したことで、仲間が出来た。



週1回の利用にとどまらず、利用者同士で食事をしている様子。

ロイヤルフィットネスで生まれた変化<利用者>

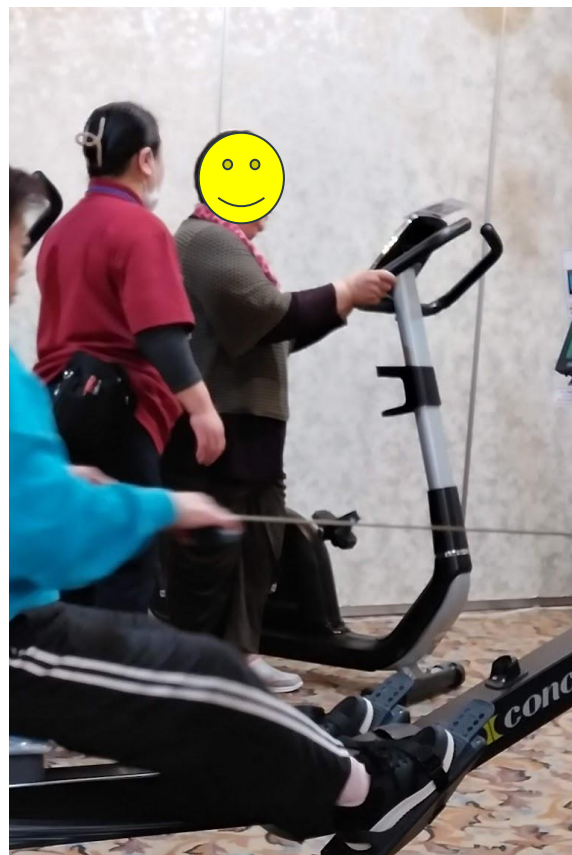
②近くのスーパーまで歩いて行けるようになった。
外出が楽しくなった。



膝曲げがうまく出来なかった方が、ウォーキングマシンで歩けるようになった。

ロイヤルフィットネスで生まれた変化<利用者>

③ロイヤルに来ることで、気持ちがスッキリした。



お話出来ることが、気晴らしになり、うつ予防にも繋がっています。

ロイヤルフィットネスで生まれた変化<ホテル>

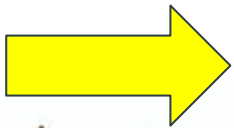
【ホテル・企業として】

- ①日中の空き時間が稼働し、日中でも楽しそうな声や笑い声が聞こえる時間が増えた。
- ②年配の方々同士でのレストラン利用やそのご家族の方もホテルを利用する機会が増えた。
- ③現在ある会場で新事業を作ることが出来た。
- ④新しい事にチャレンジしているという、企業イメージで地域の方々に支持されている。



ロイヤルフィットネスで生まれた変化＜地域＞

- ①体調がよくなり、活動的になる高齢者が増え、外出する機会が増えていく。
- ②地域の見守り活動に参加してくれる方が増えてきた。
- ③自分で出来る事が増え、必要最低限のサービスで生活できるようになった。

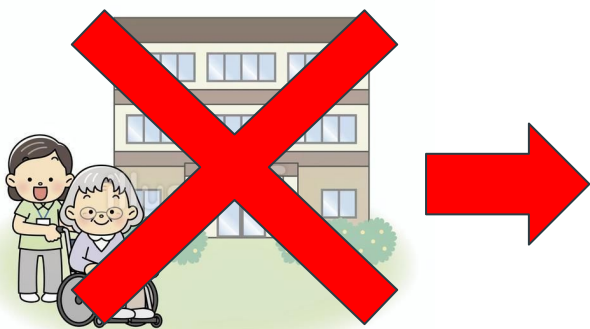


ウェルビーイングが高まり、地域に元気が生まれる



今後の展開について

- ①【施設＝嫌だな。。。ではなく】
「施設に行くではなく、ホテル (ロイヤル)に行く！」にしたい。
- ② 利用者の趣味や楽しんでいることを発表できる場を作りたい。
- ③ 外出する機会をもっと作りたい。
同じ利用者同士での交流を深め、ますます元気になってもらいたい。



【企業理念】

「お客さまの人生に温かく寄り添い、
華を添え、地域社会に貢献しながら、
足元から平和を希求する」

これからも、地域密着型企业として
地域のために、取り組んでいます

ご清聴ありがとうございました

**「ホテル×健康・介護予防から
地域の活性化を目指す」**

**株式会社協同企画
ヘルスケア事業部 部長
ロイヤルフィットネス 管理者
千葉 泰史**