

広い「歩幅」が認知症予防に効果！ 歩幅が測れる腕時計『GRUS』（グルス）

2 月上旬より販売開始



www.grus.tokyo

株式会社インテック（代表取締役：河田 哲哉、本社：東京都台東区上野）は、歩幅が測れるウォーキングウォッチ「GRUS」（グルス）を、2 月上旬より販売いたします。

高齢化が進む日本において、総人口中の高齢者の割合は 26.7%と過去最高となり（総務省統計局/2014 年 9 月）、健康寿命の延伸や予防医療の推進は国を挙げての課題です。日本では 65 歳以上の 4 人に 1 人が認知症とその予備群であるといわれ、認知症は、多くの高齢者と家族を悩ませています。WHO は、世界の認知症患者数が 2030 年には 2012 年時点の 2 倍（6570 万人）、2050 年には 3 倍（1 億 1540 万人）になると推測するなど、認知症は深刻な問題となっています。

東京都健康長寿医療センター研究所の医学博士谷口優氏が 2013 年に発表した研究結果によると、血液のバイオマーカー（赤血球数、HDL コレステロール値、アルブミン値）が認知症の前駆段階である認知機能低下と関連することがわかったほか、「歩幅が狭いこと」も認知機能低下と強く関連することが明らかになりました。

当社ではこの研究結果を受け、2014 年から『GRUS』の開発に着手。前述の谷口優氏に監修いただき、東京都健康長寿医療センター研究所の研究データ（65 歳以上）をベースに、性別・年齢・身長などから年代別の歩幅の目標値を作成してきました。そしてこの度、当社は、日常生活の中で認知症予防を実践することができるウォーキングウォッチ『GRUS』の販売に至りました。『GRUS』は、歩幅の年代別の目標値データを搭載しており、計測した歩幅を 4 段階で評価することができます。『GRUS』を通じて健康づくりをサポートし、健康長寿社会の実現に貢献してまいりたいと考えております。東京オリンピック開催の 2020 年を目安に、海外への展開も進めてまいります。

● 「歩幅」は、認知症リスクの早期発見シグナル

東京都健康長寿医療センター研究所が、要介護状態にある人や認知症が疑われた人を除く 70 歳以上の 666 人を対象に、約 3 年間の追跡調査を行いました。高齢者の歩幅を男女別に「狭い」「普通」「広い」に分けたとき、歩幅が「狭い」群は「広い」群に比べて 3.4 倍も認知機能低下リスクが高く、女性に限るとそのリスクは 5.8 倍にもなることがわかりました。歩幅が狭い人に将来認知機能低下が起こりやすいメカニズムとして、脳の異変が考えられています。脳の中で小さな梗塞や萎縮が発生すると、脳と足の間でスムーズに情報が伝達されず、その結果歩幅が狭くなると言われています。

<資料> : http://www.tmghig.jp/J_TMIG/books/rj_pdf/rj_no250.pdf

● 『GRUS』で歩幅を UP！認知症リスクを減らす

『GRUS』はラテン語で「鶴」の意味。古来、長寿の象徴である鶴をブランド名に掲げ、人々の健やかなライフタイムを願っています。『GRUS』は、シンプル操作で歩行時の歩幅を計測し、歩幅を 4 段階で評価。日常生活における自分の歩幅を知ることができ、ウォーキングに「広い歩幅」を意識することで認知症の予防や健康づくりをサポートします。

● 目指すは「歩幅 65cm」！

性別や年齢、身長などにより理想の歩幅は異なりますが、おおむね「65cm」以上が広い歩幅です。目安としては、横断歩道の白線(45cm)を踏まずにまたいで歩くとおよそ 65cm になります。『GRUS』で自身の目標歩幅を確認し、効果的な健康づくりにお役立てください。

【商品概要】

- ・ 商品名： 「GRUS」(グルス)
- ・ 監修： 東京都健康長寿医療センター研究所 医学博士 谷口優
- ・ 販売開始： 2016 年 2 月上旬
- ・ 保証期間： 1 年
- ・ カラー： レッド、ブラック (計 2 色)
- ・ 主要機能： ・「時刻」「歩数」「歩幅」「計測」「記録」の 5 つのモード
・大画面表示ディスプレイ、全面バックライト、日常生活防水
- ・ 価格： オープンプライス (市場想定価格： 10,000 円)
- ・ 販売地域： 全国 (インターネット通販・通販誌)

« 全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認商品 » : ノルディック・ウォークとは、北欧で人気の 2 本のポールを使った歩行運動で、歩幅が約 1.5 倍広がり『GRUS』効果をさらに高めます。

- ◆ 株式会社インテック <www.intec1998.co.jp> 時計及びその関連商品の輸出入、企画製造販売
- ◆ 東京都健康長寿医療センター研究所 < URL: www.tmghig.jp/J_TMIG/J_index.html >

○●・○○●・○ 本件に関するお問い合わせ先 ○・●○○・●○

株式会社 インテック

商品企画部 担当：大野拓哉

電話：03-5817-0751 Email：ohno@intec1998.co.jp