



測定体験実施中!!!
スタッフまでお声がけください

利用者

テスト太郎様	男性	1952.4.12生	71歳
--------	----	------------	-----

※各月のベストな数字を表示しています。

	2023.04	2023.03	2023.02	70~74歳参考値
TUG	6.6秒	-	-	男性 5.4~6.3秒
脚眼片足立ち	21.9秒	-	-	男性 13~45秒
歩行能力評価	A	-	-	
歩行回数	24回	-	-	

測定データの月次推移がわかる!

歩行回数	歩数	歩速	歩行時間	歩行距離	歩行速度	歩行回数
4月	1	1.9	0.7	1.8	0.1	1
3月	-	-	-	-	-	-
2月	-	-	-	-	-	-

アクティブ A まだまだ現役 B 少し衰え C ロコモ D 転倒の可能性大 E 転倒要注意!

TUG (Timed Up and Go Test)の秒数

歩行回数	6~8	8~10	10~11	11~13	13~15	15~20	20~30
60~50							
30~20							
20~15							
15~5							
5~0							

デジタル体力測定

~ウェアラブルデバイスを活用した体力測定~

STEP1

バンドを太ももにセット

STEP2

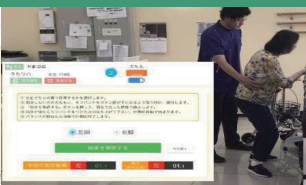
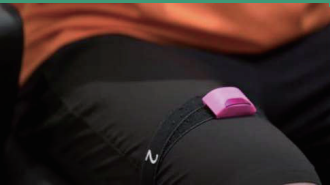
センサーでアプリと接続

STEP3

体力測定を実施

STEP4

その場で成績表を確認



歩行能力とバランス能力から転倒リスクを評価!

歩行回数	6~8	8~10	10~11	11~13	13~15	15~20	20~30
30~20							
20~15							
15~5							
5~0							

自治体の皆さま、こんなお悩みありませんか?



- 介護予防の実施に当たり、状況把握・効果検証のため、TUG(※)など体力測定することが望ましいとされているが、専門職でなければ、**測定は難しく、時間もかかる...**
- せっかく測定したデータは、ハイリスク者の分析などに活用したい。
でも、**測定結果を、いちいちエクセルに入力するのは面倒...**

デジタル体力測定の特徴

- ✓ **誰でも手軽に測定可能!**
- ✓ **測定データを自動保存!**
- ✓ **わかりやすい成績表!**

運動の成果がわかるから続けられる!

デジタル体力測定



ご自宅でセンサーを利用した体力測定(体幹・バランス力、下肢筋力、歩行力等)を毎月、実施頂きます。客観的なデータに基づく、専門家の指導やアドバイスを受けることができます。必要な機材はすべてご用意しますので、ご安心ください。



■ サービスセット内容

- 1 オンライン運動 週1回(50分程度)**
 - 週20コマある有酸素・ヨガ・ストレッチ・筋トレクラスからご自身にあったクラスを自由に選択
 - オンラインツール(zoom)を用いて自宅で楽しく運動を
 - 生活習慣病予防にも最適
- 2 デジタル体力測定 月1回**
 - センサーとスマホを使用した体力測定(歩行力、バランス、下肢筋力)を毎月ご自宅で計測
 - 専門家の指導やアドバイスも受けることが可能
- 3 健康づくりセミナー受講**
 - 大学の先生から、健康増進をテーマにした講義の受講が可能
 - 年に6回開催中
- 4 自主トレ用運動動画(TYT体操等)付**
 - オンラインでの運動がない 参加できないときでも楽しく運動を継続できるようレッスン内容を録画した動画視聴も可能
 - ご自身のペース・タイミングのできるから継続しやすい

オンラインでの健康増進サービスと
組み合わせて運動をより身近に!

まずはお気軽にお問い合わせください!

測定体験実施中!!!
スタッフまでお声がけください