

センサーとアプリで運動をもっと楽しく、手軽なものに

モフトレ



センサーを着けて



運動をすると



結果を共有できる！

Point!

バンドを使った運動が楽しい！

Point!

運動の結果をご家族にもお知らせ！



センサーとアプリで楽しく機能訓練

モフトレデイサービス
モフトレ通信 5月号

あいうえおほ

実施したトレーニング

- くだあそ - 51回
- うでよげ下ろし - 43回
- アームカール - 10回
- 食卓口に運ぶ - 8回
- ローイング - 4回
- その他 - 1回

ベスト1
うでをむ
51回

早口言葉に挑戦！声をだして3回ずつ読んでみましょう。

生麦生米生卵 東京特許許可局 磯の客はよく柿食う客だ

トレーニングをがんばった日

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

memo
上半身を中心に、トレーニングは頑固です。来月は体力測定にチャレンジします！

運動種類と回数

早口言葉
川柳など
毎回変わります

運動した日付

運動結果レポート

お問い合わせ先：神谷デイサービス

東京都北区神谷1-22-8

TEL 03-3914-5537

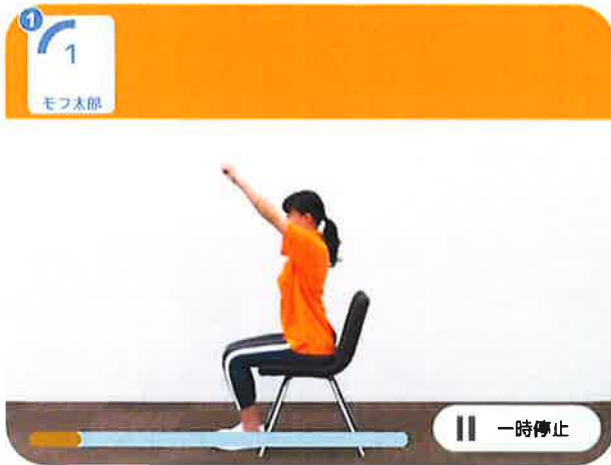
介護複合施設TOKI 2F

モフトレ担当者まで

Point!

トレーニングメニューも充実!

【ロコモ予防・日常生活動作トレーニング】



- うで上げ下ろし
 - うで左右
 - また開く閉じる
 - ひざのばし
 - ももあげ
 - 上部腹筋
 - ローイング
 - あし横あげ
 - おしり
 - お風呂またぎ
 - 洗髪
 - トイレ立ち上がり
 - トイレ着脱衣
 - 洗濯物干し
- など約40種類

【レクリエーション】



日常生活のための
ヨガ運動



運動レク・脳トレ

吉岡伸輔 先生 (監修)

博士(学術) (東京大学)
東京大学大学院総合文化研究科・准教授

専門分野

「スポーツバイオメカニクス」
「日常生活のバイオメカニクス」

所属学会

日本体育学会、日本バイオメカニクス学会 (理事)

最近の活動

スポーツ動作や日常生活動作を力の観点から調べる研究を行っている。日常生活の中でも脚への負担の大きい立ち上がり動作を利用した筋力評価計(“筋力余裕度計”)の開発は、研究成果活用の一環である。近年はスポーツ動作を、研究室ではなく、実環境に近い状況で計測することを目指して研究を行っている。

荒木邦子 先生 (協力)

スポーツ科学博士 (早稲田大学)
早稲田大学スポーツ科学学術院非常勤講師
早稲田大学エルダリーヘルス研究所招聘研究員

専門分野

ヘルスプロモーション、運動指導方法論、
健康づくりプログラム開発、介護予防プログラム開発

所属学会

日本公衆衛生学会、体力医学会 応用老年学会、
日本スポーツ産業学会

最近の活動

健康づくり・介護予防のプログラム開発と指導、人材育成。
特に地域の課題把握・地域特性に応じた自治体介護予防プログラム開発と普及マネジメント支援、シニアの社会参加促進を通じて自治体との協働による地域活性化に従事している。