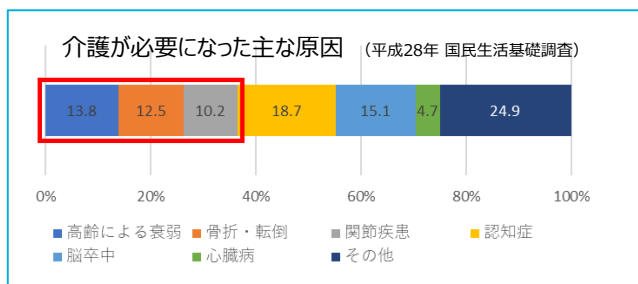
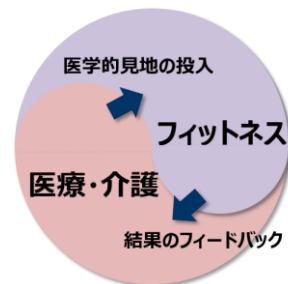
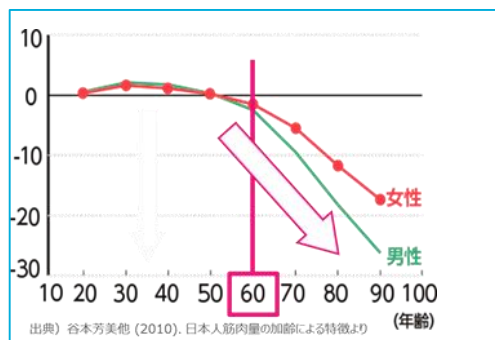


実施事業者	株式会社NSD
事業名称	スマートフォンを利用したロコモ・フレイル予防プログラム実装事業
事業概要	自治体開催の介護予防教室や、病院・診療所に併設される運動施設で実施しているメディカルフィットネスを、ICTを通じて「いつでも」「どこでも」「かんたんに」受けられるようにする。

介護が必要になった主な原因の36.5%はロコモティブシンドローム（運動器症候群）やフレイル（虚弱）が原因と言われています。



60歳を境にして筋肉量は下がる傾向にあります。身体を動かして筋肉の衰えを防ぐことが重要です。



介護予防教室やメディカルフィットネスで活躍している健康運動指導士が、利用者一人ひとりの目標や心身の状態に合わせてキメ細かな個人別指導を行います。



医学的知見に基づく個人別の運動メニュー

健康運動指導士によるアドバイス・相談



期待される効果

1 介護予防

正しい運動方法習得による筋力維持（低下防止）で要介護状態への移行を抑制

2 医療費抑制

シニア層が生き生きすることで負担の大きいシニア層にかかる医療費を抑制

3 シニア雇用拡大

元気に就労できるシニア層を生み出し、近年の雇用年齢引き上げの動向にも対応

スマートフォンを用いた遠隔健康指導のイメージ

ご利用者様宅

日々の歩数や血圧、体重測定に加えて、運動の実施記録や生活習慣チェックをスマートフォンから入力します。

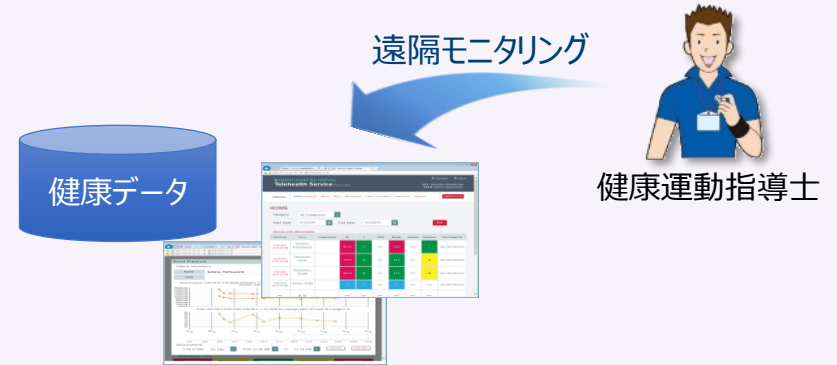


健康データ

弊社

運動指導の専門家である健康運動指導士が日々の健康状態を遠隔地からモニタリングします。

! 専門家が遠隔地から健康状態をモニタリング



! 個人の状況に合わせた健康アドバイスを提供。利用者の行動変容を促進。



運動メニューや健康アドバイス

ひとりひとりの健康状態や利用者様の状況に合わせて、専門家からご自宅でもできる運動メニューの配信と定期的な健康アドバイスを提供します。



〇〇さんは腰痛持ちなので、この運動をやらしてもらおう



健康運動指導士とは、医療関係者と連携して個々人の心身の状態に応じた、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成や実践指導計画の調整等を行う資格者です。（公益財団法人健康・体力づくり事業財団により認定・登録）