

1.	アプリ	lの概要	• • •	1ページ
2.	プレイ	、モードの説明	• • •	1ページ
З.	嚥下体	操を始める	• • •	2ページ
	3-1.	嚥下体操を始める(再生開始まで)	• • •	2ページ
		外部メディアの取り扱いと注意	• • •	5ページ
	3-2.	嚥下体操を始める(再生中)	• • •	5ページ
		ボタンの表示/非表示	• • •	6ページ
		一時停止(および 10 秒戻し)	• • •	6ページ
		終了	• • •	7ページ
		嚥下体操を続ける	• • •	7ページ
		嚥下体操を終了する	• • •	8ページ
	3-3.	嚥下体操を始める(再生終了時)	• • •	8ページ
		10 秒戻し	• • •	8ページ
		他の嚥下体操を続けて行う	• • •	9ページ
		嚥下体操を終了する	• • •	9ページ
4.	体操	・機能訓練を始める	• • •	10 ページ
	4-1.	体操・機能訓練を始める(再生開始まで)	• • •	10ページ
		「表示項目切替」画面について	• • •	12 ページ
		「おまかせ選択」画面について	• • •	13 ページ
		「全部解除」ボタンについて	• • •	13 ページ
		動画再生順序の入れ替えについて	• • •	14 ページ
		外部メディアの取り扱いと注意	• • •	15 ページ
	4-2.	体操・機能訓練を始める(再生中)	• • •	15 ページ
		ボタンの表示/非表示	• • •	16 ページ
		一時停止(および 10 秒戻し)	• • •	16 ページ
		終了	• • •	17 ページ
		体操を続ける	• • •	17 ページ
		体操を終了する	• • •	18 ページ
	4-3.	体操・機能訓練を始める(再生終了時)	• • •	18 ページ
		10 秒戻し	• • •	18 ページ
		体操を終了する	• • •	19 ページ
5.	「お	楽しみコンテンツ」表示画面	• • •	20 ページ
	5-1.	次の体操プログラムを始める	• • •	20 ページ
	5-2.	体操メニューを終了し、実施記録を登録する	• • •	21 ページ

	ステータスの内訳	• • •	23 ページ
	5-3. 「お楽しみコンテンツ」を使用する	• • •	24 ページ
	「お楽しみコンテンツ」の内訳	• • •	24 ページ
	「今日は何の日」	• • •	25 ページ
	「今日の英単語」	• • •	25 ページ
	「今日のことわざ」	• • •	26 ページ
	「ドキドキルーレット」	• • •	26 ページ
6.	記録を確認する	• • •	28 ページ
	6-1. 日付から確認する	• • •	29 ページ
	6-2. アカウントから確認する	• • •	31 ページ
7.	リモコン操作	• • •	33 ページ
	リモコンが使用可能できる場面の内訳	• • •	33 ページ
8.	体操プログラム一覧	• • •	35 ページ

1. アプリの概要

本アプリは、付属の動画を使用して、高齢者向けの体操を行うことができるものです。3つの機能(モード)を搭載しており、個別機能訓練や集団体操、嚥下体操といった身体トレーニングを行い、実施した運動履歴を記録・保存することができます。

1 プログラムあたり 2~3 分の体操の合間の休憩時間に「お楽しみコンテンツ」を活用することで、 ゆっくり楽しく体操をお楽しみいただけるほか、外部モニターを併用することで大人数による体操実 施も可能です。

2. プレイモードの説明

本アプリには、以下の3つモードが存在します。

- ・「嚥下体操を始める」モード
- ・「体操・機能訓練を始める」モード
- ・「記録を確認する」モード

各モードの詳細は、「3. 嚥下体操を始める」(P.2) 以降をご参照下さい。

3. 嚥下体操を始める

「嚥下体操を始める」モードでは、誤嚥性肺炎の予防などを目的として、主に食前の運動として嚥下体操を行うことができます。ここでは、運動履歴の記録・保存はできませんが、「体操・機能訓練を始める」 モードを使用して嚥下体操を実施することで、運動履歴の記録・保存が可能です。

3-1. 嚥下体操を始める(再生開始まで)

- ① 予め、付属の体操動画を USB メモリや SD カードなどの記憶メディア(以下、「外部メディア」) に体操動画ファイルを入れておきます。この際、以下の点をご確認下さい。
- ・使用する外部メディアの種類により、必要に応じて USB 対応カードリーダーをご用意下さい
- ・体操動画ファイルは、外部メディアのどの階層(フォルダ)に格納していただいても大丈夫です



(外部メディア)



(マルチカードリーダー)

② アプリ選択画面から「元気はつらつ!らくちん体操」を選択し、モード選択画面内の「嚥下体操を始める」を選択して「決定」をタッチします。モード選択画面の「戻る」をタッチすると、アプリ選択画面に戻ります。



③ 実施記録の保存に関するメッセージウィンドウが表示されますので、「はい」をタッチすると次画 面へ進みます。この時、「いいえ」をタッチすると、メッセージウィンドウが非表示となります。



(メッセージウィンドウ)

- (「はい」をタッチ)
- ④ 外部メディア接続確認画面が表示されますので、外部メディアをテーブル本体の USB ポートに 接続します。動画ファイルの読み込みを速めるため、「USB3.0」のポートに接続して下さい。



⁽外部メディア接続確認画面)

- (USB3.0)
- ⑤ 外部メディアが USB ポートに接続されると、ウィルスチェック確認画面が表示されます。外部 メディアのウィルスチェックが済んでいることを確認の上、「はい」をタッチします。この時、「いいえ」をタッチすると警告画面が表示されるとともに操作を終了し、②のモード選択画面に戻ります。



(ウィルスチェック確認画面)



(警告画面)

⑥ ⑤で「はい」をタッチすると、外部メディアの中に動画ファイルがあることを示す確認画面が表示 され、トレパチテーブルに動画ファイルが読み込まれます。この時、外部メディア内に動画ファ イルが無いなどの場合は警告画面が表示されるとともに操作を終了し、②のモード選択画面に戻 ります。



(動画ファイルを確認できた場合)



(動画ファイルを確認できなかった場合)

⑦ 再生スタンバイ画面が表示されます。「開始する」をタッチすると嚥下体操の再生が始まります。この時、再生される嚥下体操の種類はランダムで選択されます(特定の嚥下体操動画を指定することは出来ません)。



(再生スタンバイ画面)

(「開始する」をタッチで再生開始)

【外部メディアの取り扱いと注意】

- ▼ 体操動画のファイル名を変更しないで下さい。動画データの読み込みが正しく行われません。
- ▼ 複数の外部メディアを同時に USB ポートに接続しないで下さい。動画データの読み込みが正し く行われない恐れがあります。
- ▼ 動画ファイルが確認されず、「動画データを確認できませんでした。操作を終了します。」の警告 画面が表示された場合は、以下をご確認下さい。

【警告画面が表示されるケース】

- ・外部メディアの中に体操動画ファイルが入っていない
- ・体操動画のファイル名が変更されたため読み込めない
- ・外部メディアの接続不良/外部メディアが破損しているなど
- ▼ 動画ファイルが確認された後、本アプリを終了するまで外部メディアを取り外さないで下さい。 アプリ使用中(再生前・再生中・再生終了時)に外部メディアが取り外された場合、以下の警告 画面が表示されるとともに操作を終了し、②のモード選択画面に移行します。



(警告動画)

(モード選択画面)

3-2. 嚥下体操を始める(再生中)

再生中は、画面タッチもしくはリモコン使用のいずれかの方法で、画面を操作することができます。 ここでは画面タッチによる操作について説明します。

※ リモコン操作については、「7. リモコン操作」(33ページ)を参照して下さい

◆ ボタンの表示/非表示

画面下部に表示されるボタンをタッチして画面を操作します。再生開始時に表示される「一時停止」・ 「終了」の各ボタンは、3秒間経過すると非表示となり、画面のどこかをタッチすることでふたたび 表示されます(3秒間経過するとふたたび非表示となります)。



(ボタン表示中)

```
(ボタン非表示)
```

◆ 一時停止(および 10 秒戻し)

「一時停止」ボタンをタッチすると、再生中の動画が一時停止状態となります。一時停止中は、画面上 中央に「一時停止中」の文字が点滅表示され、画面左下の「再開」ボタンをタッチすることで一時停止が 解除されます(一時停止状態は、「再開」ボタンをタッチするまで継続します)。



(「一時停止」ボタンをタッチ)

(「再開」ボタンをタッチ)

ー時停止中、画面右下に表示される「10秒戻し」のボタンをタッチすると、動画が 10秒巻き戻さ れた位置で一時停止状態を継続します(2回タッチすると 20秒巻き戻されます)。



(「10 秒戻し」ボタンをタッチ)

(再生位置が10秒巻き戻される)

◆ 終了

体操動画の再生中、「終了」ボタンをタッチすることで、「嚥下体操を続ける」もしくは「嚥下体操を終 了する」のいずれかの操作を行うことができます。

【嚥下体操を続ける】

「終了」ボタンをタッチした後、表示されたウィンドウ内の「嚥下体操を続ける」をタッチすると、その まま再生を再開します。



(「嚥下体操を続ける」をタッチ)

(そのまま再生を再開)

【嚥下体操を終了する】

「終了」ボタンをタッチした後、表示されたウィンドウ内の「嚥下体操を終了する」をタッチすると、嚥下体操を終了し、「3-1」②(2ページ)のモード選択画面に戻ります。



(「嚥下体操を終了する」をタッチ)

(モード選択画面に戻る)

3-3. 嚥下体操を始める(再生終了時)

再生中と同様に、再生終了時も画面タッチもしくはリモコン使用のいずれかの方法で、画面を操作す ることができます。

※ リモコン操作の詳細については、「7. リモコン操作」(33ページ)を参照して下さい

◆ 10 秒戻し

再生終了後も、再生時の一時停止中と同様、「10 秒戻し」をタッチすることで、動画が 10 秒巻き戻 された位置で一時停止状態となります。



(再生終了画面で「10秒戻し」をタッチ)

(10 秒巻き戻された位置で一時停止)

◆ 他の嚥下体操を続けて行う

再生終了後、画面のどこか(もしくは「体操終了」ボタン)をタッチし、表示されたウィンドウ内の 「はい」をタッチすると、次の嚥下体操が自動的に選択され、再生スタンバイ状態となります。 「開始」ボタンをタッチすると、選択された嚥下体操が再生を開始します。



嚥下体操を終了する

再生終了後、画面のどこか(もしくは「体操終了」ボタン)をタッチし、表示されたウィンドウ内の 「いいえ」をタッチすると、嚥下体操を終了し、モード選択画面に戻ります。



(「いいえ」をタッチ)

(モード選択画面に戻る)

⁽再生スタンバイ画面)

4. 体操・機能訓練を始める

「体操・機能訓練を始める」モードでは、上肢・下肢・体幹・手指・嚥下・その他、身体の各部位のトレ ーニングを行うことができます。鍛えたい部位を指定し、個別または少数で行う個別機能訓練として ご活用いただけるほか、集団体操向けには、体操メニューをランダムに選択することも可能です。1 プ ログラムあたり 2~3 分の体操の合間には、「お楽しみコンテンツ」を使用してちょっとしたレクリエ ーションをお楽しみいただくことが可能です。全プログラム終了後に参加者の運動履歴を登録するこ とで、実施記録としてご活用いただけます。

4-1. 体操・機能訓練を始める(再生開始まで)

- ① 予め、付属の体操動画を USB メモリや SD カードなどの記憶メディア(以下、「外部メディア」) に体操動画ファイルを入れておきます。この際、以下の点をご確認下さい。
- ・使用する外部メディアの種類により、必要に応じて USB 対応カードリーダーをご用意下さい
- ・体操ファイルは、外部メディアのどの階層(フォルダ)に格納していただいても大丈夫です



(外部メディア)



⁽マルチカードリーダー)

② アプリ選択画面から「元気はつらつ!らくちん体操」を選択し、モード選択画面内の「体操・機能訓練を始める」を選択して「決定」をタッチします。モード選択画面の「戻る」をタッチすると、アプリ選択画面に戻ります。



③ 外部メディア接続確認画面が表示されますので、外部メディアをテーブル本体の USB ポートに 接続します。動画ファイルの読み込みを速めるため、「USB3.0」のポートに接続して下さい。



(外部メディア接続確認画面)

(USB3. 0)

④ 外部メディアがUSBポートに接続されると、ウィルスチェック確認画面が表示されます。外部 メディアのウィルスチェックが済んでいることを確認の上、「はい」をタッチします。この時、「いいえ」をタッチすると警告画面が表示されるとともに操作を終了し、②のモード選択画面に戻ります。

t l						- Ti						
・外部メディアに 外部メディアに ・データの数量が ・データが入って ・データの取り		外部メ チェッ 館い	ディアの クはお滞	Dウィルス きですか?	ວັນ ເວັນກາງອາການ	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	部メディアは 部メディアに - タが入って - タの取り扱	4	外部メラ チェック 再接続 操作を	ディアの 7を済ま してくご 8終了し	Dウィルス ませてから ださい。 ノます。	<u>ວະເນ</u> ເວສາກ/ສປຂາງ
戻る	ľ	G	1	řÏ	0 f		戻る	Ø	ß	4	f II	î t

⁽ウィルスチェック確認画面)



⑤ ④で「はい」をタッチすると、外部メディアの中に動画ファイルがあることを示す確認画面が表示 され、トレパチテーブルに動画ファイルが読み込まれます。この時、外部メディア内に動画ファ イルが無いなどの場合は警告画面が表示されるとともに操作を終了し、②のモード選択画面に戻 ります。



(動画ファイルを確認できた場合)



(動画ファイルを確認できなかった場合)

⑥ 読み込まれた体操動画ファイルのリストが画面に表示されますので、リストの中から再生したい 体操動画をタッチして選択します(最大 10 個まで選択可)。選択した動画をもう一度タッチす ると、選択が解除されます。



⁽動画ファイルリスト表示画面)

(体操動画を選択)

【「表示項目切替」画面について】

右上の「表示項目切替」画面内の各ボタンをオンにすると、鍛錬したい身体の部位ごとに体操動画の絞 り込みを行うことができます。

上肢	肩・腕の鍛錬に有効な動画を抽出します
下肢	股関節・尻・大腿・膝・脛・ふくらはぎ・足首・足指の鍛錬に有効な動画を抽出します
体幹	首・胸・腹・背中・脇・腰の鍛錬に有効な動画を抽出します
嚥下	嚥下機能の鍛錬に有効な動画を抽出します
手指	手・手首・手指の鍛錬に有効な動画を抽出します
その他	呼吸・血流・認知機能など、上記以外の部位や機能の鍛錬に有効な動画を抽出します



(「表示項目切替」を使用していない状態)



(「嚥下」 ボタンを使用して抽出した状態)

【「おまかせ選択」画面について】

右下の「おまかせ選択」画面内で数量を指定すると、任意の体操動画を指定した数だけランダムに選択 することができます。



(「おまかせ選択」を使用していない状態)



(「おまかせ選択」で5つ選択した状態)

【注意】 以下の場合は「おまかせ選択」を使用することはできません。

- ・動画ファイルリスト内の体操動画が1つでも選択された状態にある場合
- •「表示項目切替」画面内のいずれかのボタンが有効状態にある場合

【「全部解除」ボタンについて】

動画が選択された状態で「全部解除」ボタンをタッチすると、すべての選択を解除することができます。



(「全部解除」ボタンをタッチして)

(すべての選択を解除)

⑦ 動画ファイルを選択したら「次へ」(「おまかせ選択」使用時は「おまかせ」)をタッチして下さい。



^{(「}次へ」をタッチ)

		<u>م</u> م 1.1		***
				<u>お非かせ選択</u> ▼ 5個 ▲
戻 る 体	まかせ選択,ては休	課の種類は指	ana 0. RC3244. (?)	53500

⁽または「おまかせ」をタッチ)

⑧ 動画再生リスト画面が現れ、体操メニューおよび実施時間、残り時間が表示されます。内容を確認の上、「再生」ボタンをタッチすると、1つ目の体操の再生が始まります。動画再生リスト画面は、リモコンを使用して操作することも可能です。

※ リモコン操作の詳細については、「7. リモコン操作」(33ページ)を参照して下さい



(「再生」をタッチ)

(再生開始)

【動画再生順序の入れ替えについて】

体操メニュー右横の△▽ボタンをタッチすると、再生順序を入れ替えることが出来ます。

1 94819	姿勢改善体操	6	1,51	
2	肩と脇の体操	7		
3 59973	腹筋体操	8		
4 5900	タオル体操	9		
5	脚の体操	10		

^{(△}をタッチで再生順序を繰り上げ)

			-	E .
2 805000	肩と脇の体操	7		
3 10000	腹筋体操			
4 80100	タオル体操			
5 82000	脚の体操	10		

^{(▽}をタッチで再生順序を繰り下げ)

【外部メディアの取り扱いと注意】

- ▼ 体操動画のファイル名を変更しないで下さい。動画データの読み込みが正しく行われません。
- ▼ 複数の外部メディアを同時に USB ポートに接続しないで下さい。動画データの読み込みが正し く行われない恐れがあります。
- ▼ 動画ファイルが確認されず、「動画データを確認できませんでした。操作を終了します。」の警告 画面が表示された場合は、以下をご確認下さい。

【警告画面が表示されるケース】

- ・外部メディアの中に体操動画ファイルが入っていない
- ・体操動画のファイル名が変更されたため読み込めない
- ・外部メディアの接続不良/外部メディアが破損している など
- ▼ 動画ファイルが確認された後、本アプリを終了するまで外部メディアを取り外さないで下さい。 アプリ使用中(再生前・再生中・再生終了時)に外部メディアが取り外された場合、以下の警告 画面が表示されるとともに操作を終了し、②のモード選択画面に移行します。



(警告動画)

(モード選択画面)

4-2. 体操・機能訓練を始める(再生中)

再生中は、画面タッチもしくはリモコン使用のいずれかの方法で、画面を操作することができます。 ここでは画面タッチによる操作について説明します。

※ リモコン操作については、「7. リモコン操作」(33ページ)を参照して下さい

◆ ボタンの表示/非表示

画面下部に表示されるボタンをタッチして画面を操作します。再生開始時に表示される「一時停止」・ 「終了」の各ボタンは、3秒間経過すると非表示となり、画面のどこかをタッチすることでふたたび 表示されます(3秒間経過するとふたたび非表示となります)。



(ボタン表示中)

(ボタン非表示)

◆ 一時停止(および 10 秒戻し)

「一時停止」ボタンをタッチすると、再生中の動画が一時停止状態となります。一時停止中は、画面上 中央に「一時停止中」の文字が点滅表示され、画面左下の「再開」ボタンをタッチすることで一時停止が 解除されます(一時停止状態は、「再開」ボタンをタッチするまで継続します)。



(「一時停止」ボタンをタッチ)

(「再開」ボタンをタッチ)

ー時停止中、画面右下に表示される「10秒戻し」のボタンをタッチすると、動画が 10秒巻き戻さ れた位置で一時停止状態を継続します(2回タッチすると 20秒巻き戻されます)。



(「10 秒戻し」ボタンをタッチ)

(再生位置が10秒巻き戻される)

◆ 終了

体操動画の再生中、「終了」ボタンをタッチすることで、「体操を続ける」もしくは「体操を終了する」の いずれかの操作を行うことができます。

【体操を続ける】

「終了」ボタンをタッチした後、表示されたウィンドウ内の「体操を続ける」をタッチすると、そのまま 再生を再開します。



(「体操を続ける」をタッチ)

(そのまま再生を再開)

次の体操を 始める

【体操を終了する】

「終了」ボタンをタッチした後、表示されたウィンドウ内の「体操を終了する」をタッチすると、体操を 終了し、「お楽しみコンテンツ」表示画面に移行します。



(「嚥下体操を終了する」をタッチ)

(「お楽しみコンテンツ」表示画面に移行)

※ 「お楽しみコンテンツ」の詳細については、「5-3.「お楽しみコンテンツ」を使用する」(24 ページを参照して下さい

4-3. 体操・機能訓練を始める(再生終了時)

再生中と同様に、再生終了時も画面タッチもしくはリモコン使用のいずれかの方法で、画面を操作す ることができます。

※ リモコン操作の詳細については、「7. リモコン操作」(33ページ)を参照して下さい

◆ 10 秒戻し

再生終了後も、再生時の一時停止中と同様、「10 秒戻し」をタッチすることで、動画が 10 秒巻き戻 された位置で一時停止状態となります。



(再生終了画面で「10秒戻し」をタッチ)



(10 秒巻き戻された位置で一時停止)

【体操を終了する】

再生終了後、画面のどこか(もしくは「体操終了」ボタン)をタッチし、表示されたウィンドウ内の 「はい」をタッチすると、「お楽しみコンテンツ」表示画面に移行します。



(再生終了画面)



(「お楽しみコンテンツ」表示画面に移行)

5.「お楽しみコンテンツ」表示画面

体操を終了すると、「お楽しみコンテンツ」表示画面へ移行します。「お楽しみコンテンツ」表示画面で は、以下の3つの機能を選択することができます。

- ・次の体操プログラムを開始する (→ 5-1)
- ・体操メニューを終了し、実施記録を登録する(→ 5-2)
- ・「お楽しみコンテンツ」を使用する (→ 5-3)

「お楽しみコンテンツ」表示画面では、画面タッチもしくはリモコン使用のいずれかの方法で、画面 を操作することができます。ここでは画面タッチによる操作について説明します。

※ リモコン操作については、「7. リモコン操作」(33ページ)を参照して下さい

5-1. 次の体操プログラムを開始する

未実施の体操プログラムが存在する場合、画面右下の「次の体操を始める」ボタンをタッチすると、 動画再生リスト画面が現れます。内容を確認の上、「再生」ボタンをタッチすると、次の体操の再生が 始まります。

この体操プログラムの再生終了後、同様の手順で未実施の体操プログラムを実施していきます。



(「次の体操を始める」ボタンをタッチ)

(「再生」ボタンをタッチ)

5-2. 体操メニューを終了し、実施記録を登録する

 すべての体操プログラムの実施後、または未実施の体操プログラムが存在しているものの、体操 メニューを終了したい場合、画面左下の「体操を終了する」ボタンをタッチすると、体操メニュー を終了し、実施記録の登録確認画面へ移行します。



(「体操を終了する」ボタンをタッチ)

- 【注意】 この画面より先、実施記録の登録操作ではリモコンは使用できません
- ② 登録確認画面の「はい」をタッチすると実施記録の登録画面へと移行します。「いいえ」をタッチすると、確認ウィンドウを経て、実施記録を登録せずにアプリを終了します。



⁽実施記録 登録確認画面)

③ ②で「はい」をタッチすると参加者登録画面へ移行します。実施した体操メニューのうち、1つ 以上参加された方のアカウントすべてをタッチして選択します。



 ④ 「決定」をタッチすると確認ウィンドウが表示されますので、選択した参加者の内訳に間違いが ないことを確認して下さい。「確認 OK」をタッチすると、実施状況の登録画面へ移行します。
 参加者の選択をやり直す場合は、「まだ登録する」をタッチして選択操作をやり直します。



⁽確認ウィンドウ)

(実施状況登録画面)

⑤ 実施状況登録画面には、すべての体操プログラムに対し、参加者全員に「〇」(問題なく実施) のステータスが暫定的に付けられています。必要に応じ、実際の実施状況と照らし合わせて、該 当する欄をタッチしてステータスを付け替えた後、画面右下の「決定」をタッチします。



⁽参加者全員に「〇」がついた状態)

【ステータスの内訳】

0	問題なく実施
\bigtriangleup	痛み等の為、一部実施
▼	体調不良の為、中止
×	実施せず

実施状況登録画面右上のアイコンをタッチすることで、ステータスの内訳を確認することができます

⑥ 確認ウィンドウが表示されますので「確認 OK」ボタンをタッチして実施記録を登録します。 実施記録が登録されるとアプリ終了となり、終了画面が表示された後、アプリ選択画面に移行し ます。内容を修正する場合は「内容を修正する」ボタンをタッチして登録操作をやり直します。



(「確認 OK」ボタンをタッチ)

(終了画面を経てアプリ終了)

5-3.「お楽しみコンテンツ」を使用する

「お楽しみコンテンツ」は、体操プログラムの合間の休憩時間にちょっとしたレクリエーションとし てご使用いただけるものです。場を盛り上げ、楽しく体操に参加できるよう有効にご活用下さい。

【「お楽しみコンテンツ」の内訳】

今日は何の日	その日に生まれた人や過去に起きた出来事などを紹介する
今日の英単語	日常でよく使う英単語を紹介し、実際に発音してみる
今日のことわざ	ことわざや故事成語を紹介し、雑学的知識を深める
ドキドキルーレット	ルーレット抽選で大当りのチャンスあり

「お楽しみコンテンツ」表示画面および各コンテンツ内は、画面タッチもしくはリモコン使用のいず れかの方法で、画面を操作することができます。ここでは画面タッチによる操作について説明します。

※ リモコン操作については、「7. リモコン操作」(33ページ)を参照して下さい

① 「お楽しみコンテンツ」表示画面内の、上記いずれかのメニューをタッチします。



^{(「}お楽しみコンテンツ」表示画面)

⁽いずれかメニューをタッチ)

② 各コンテンツへ移行します。いずれのコンテンツ内も、画面左下の「戻る」ボタンをタッチする ことで「お楽しみコンテンツ」表示画面へ戻ります。



^{(「}戻る」ボタンをタッチ)

(「お楽しみコンテンツ」表示画面へ)

【「今日は何の日」】



(「今日は何の日」)

(赤枠内をタッチして表示内容を変更)

【「今日の英単語」】



(「今日の英単語」)

(赤枠内をタッチして表示内容を変更)

【「今日のことわざ」】



(「今日のことわざ」)

(赤枠内をタッチして表示内容を変更)

【「ドキドキルーレット」】



(「ドキドキルーレット」)

- (はずれ 残念・・・)
- ③ 未実施の体操プログラムが存在している場合は、各コンテンツ画面右下の「次の体操を始める」 ボタンをタッチすることで動画再生リスト表示画面へ移行します。



(「次の体操を始める」 ボタンをタッチ)

⁽動画再生リスト表示画面へ)

すべての体操プログラムが実施された後は、各コンテンツ画面右下の「体操記録を登録する」ボ タンをタッチすることで実施記録の登録確認画面へ移行します。





(「体操記録を登録する」ボタンをタッチ)

(実施記録の登録確認画面へ)

6. 記録を確認する

「記録を確認する」モードでは、「体操・機能訓練を始める」で登録した実施記録歴について、日付ま たはアカウント名から検索して記録を確認することができます。

アプリ選択画面から「元気はつらつ!らくちん体操」を選択し、モード選択画面内の「記録を確認する」を選択します。モード選択画面の「戻る」をタッチすると、アプリ選択画面に戻ります。



② 吹き出しが表示されますので、「日付から確認」または「アカウントから確認」のいずれかを選択し、「決定」をタッチします。



(いずれかを選択)

(「決定」をタッチ)

6-1. 日付から確認する

「日付から確認」を選択し、「決定」をタッチすると、カレンダー画面(当月)に移行します。 1 カレンダー画面では、実施記録が登録されている日付欄が色付きで表示されます。日付欄内の数 字は一連の体操メニューを実施した回数を表します。



カレンダー画面では、当月と前月の実施状況を確認することができます。前月の実施状況を確認 したい場合は、画面左の◀をタッチします。当月へ戻りたい場合は、画面右の▶をタッチします。 画面左下の「戻る」ボタンをタッチすると、モード選択画面に戻ります。



(画面左の▶をタッチすると当月へ)

② 実施記録が登録されている色付きの日付欄をタッチすると、実施記録詳細表示画面に移行します。



ー連の体操メニューを実施した回数が2回以上ある場合は、画面下部の「次の記録」をタッチすることで、他の記録を表示・確認することができます。



参加者が8名以上または体操プログラムが7つ以上の実施記録を確認する場合は、画面上下左右の▲▼▲▶をタッチし、画面をスクロールして確認します。



⁽参加者が8名以上の場合の確認方法)

9/10(火)の記録1 (2つの記録があります)	++992 1499789	た50 14分7秒	699689	₹12 11∰33₩			
タオル体操	0	0	•	×			
1 姿勢改善体操 2分48秒	0	0	0	0			
局と脇の体操 3分18相	0	0	0	0			
脚の体操 2分24桁			•	0			
腹筋体操 3分38	0	0	•	0			
戻る 前の記録		1	7	次の	記録	(F	¥3

(体操プログラムが7つ以上の場合の確認方法)

③ 画面右下の「終了」をタッチするとアプリ終了となり、終了画面が表示された後、アプリ選択画面 に移行します。画面左下の「戻る」をタッチするとカレンダー画面に戻ります。



6-2. アカウントから確認する

① 「アカウントから確認」を選択し、「決定」をタッチすると、アカウント選択画面に移行します。



② 記録を確認したいアカウントを選択し、「決定」をタッチすると、実施記録詳細表示画面に移行します。



⁽アカウントを選択)

(実施記録詳細表示画面)

実施記録詳細画面では、当月と前月の実施状況を確認することができます。前月の実施状況を確認したい場合は、画面下の「前月へ」をタッチします。当月へ戻りたい場合は、「当月へ」をタッチします。画面左下の「戻る」ボタンをタッチすると、アカウント選択画面に戻ります。

								- @											
	2019年9月 ^{た85}	9/2 (月) 12分23秒	9/5 (木) 10分55秒	9/6 (金) 13分39秒	9/10 (火) 14分11秒						2019年8月	8/13 (火) 11分34秒	8/16 (金)	8/20 (火) 15分40秒	8/24 (土)	8/26 (月)	8/27 (火) 10分38秒	8/29 (木) 119/45秒	
	タオル体操		0	0	0						タオル体操	0		0	0	0	0		
Δ	体幹体操	×	0		×					4	体幹体操			0	0	×	0	×	
\triangleleft	呼吸筋の体操	0	0	0	0			70		\triangleleft	呼吸筋の体操	0	0	0	0		0		
	姿勢改善体操	0		0	0						姿勢改善体操	×	0	0	0	0		0	
	指揮者体操	0	0	•	0						指揮者体操	0	0	0		0	0	0	
	肩と脇の体操	0	×	0	0						肩と脇の体操	0	0	0		0	×	0	
(3 前月へ		7 2	$\overline{}$		月へ		 終了)				7 7	7		月へ			3
			-		2 1-	<u> </u>	\sim						-	+ -	2 1-1		\sim		

^{(「}前月へ」をタッチすると前月へ)

実施記録の登録日が8日以上または体操プログラムが7つ以上の実施記録を確認する場合は、画面上下左右の▲▼▲▶をタッチし、画面をスクロールして確認します。



(実施記録の登録日が8日以上の場合の確認方法)

	2019年9月 ^{たさう}	9/2 (月) 12分23秒	9/5 (木) 10分55秒	9/6 (金) 13分39秒	9/10 (火) ^{14分1199}	
1	タオル体操	Í	0	0	0	
n 🖡	本幹体操	×	0		×	
	呼吸筋の体操	0	0	0	0	
200	姿勢改善体操	0		0	0	
ł	皆揮者体操	0	0	•	0	
1	青と脇の体操	0	×	0	0	

⁽体操プログラムが7つ以上の場合の確認方法)

③ 画面右下の「終了」をタッチするとアプリ終了となり、終了画面が表示された後、アプリ選択画面 に移行します。画面左下の「戻る」をタッチするとカレンダー画面に戻ります。



(「終了」をタッチ)

(終了画面を経てアプリ終了)

<u>7. リモコン操作</u>

以下の場面では、リモコンを使用して画面を操作することができます。外部モニターを併用する場合 など、テーブル本体から離れた場所で画面を操作したい時にご使用下さい。

【リモコンが使用できる場面の内訳】

	・再生中(3-2)		
「嚥下体探を始める」	• 再生終了時(3-3)	P.8	
	・再生開始まで(4-1) ※ 動画再生リスト画面のみ	P.14	
「体操・機能訓練を始める」	・再生中(4-2)	P.15	
	• 再生終了時(4-3)	P.18	
	・「お楽しみコンテンツ」表示画面(5)		
	・各コンテンツ内(5-3)		

 リモコンに格納されている通信用 USB メモリをテーブル本体の USB ポートに接続し、リモコン 本体の電源を入れます。



(リモコン本体と通信用 USB メモリ)



※ リモコンを使用しない時は、リモコン本体の電源を OFF にして下さい

② リモコンを使用して画面を操作します。



(リモコンボタン)

1	③④で選択したテーブル画面上のボタン操作を確定する時に使用します
2	テーブル画面上のボタンの表示/非表示を切り替える時に使用します
3	テーブル画面上のボタンを選択する時に使用します(左もしくは上に移動)
4	テーブル画面上のボタンを選択する時に使用します(右もしくは下に移動)
5	使用しません

8. 体操プログラム一覧

No.	タイトル	大分類	小分類	概要
0001	膝の体操	下肢	膝	膝周りの血流を改善し、動きを滑らかにする
0002	腰の体操	体幹	腰	骨盤周りの筋肉を柔らかくし、腰痛を予防する
0002		上時		
0003	肩の体操	上版		肩を動かし、背筋・胸筋を伸ばして猫背を解消する
		休赦		
0004	腹式呼吸	一次社	版	インナーマッスルと内蔵機能を強化し、血行を良くする
		ての他		
0005	タオル体操	上放	脱	タオルを用いて腕の曲げ伸ばしと握力の強化を行う
		手指		
0006	まくみすっきり休操	下肢	足	足の筋肉をほぐして柔らかくし、血流を改善する
0000		その他	血流	たの別科をはていて来られてい、血液を吹音する
		その他	認知機能	
0007	リズム体操	上肢	肩腕	頭と体を同時に使って運動し、認知機能を鍛える
		下肢	脚	
0008	竿顔体操	その他	表情筋	竿顔を作ることで顔の筋肉を動かす
	XXIIIX	休幹	11 たい	
0009	おきトがり休場	上時	版「たん」	昨部周辺をひわろ運動を行い 起き上がり動作を過らかにする
0003	起きエがり体保	工版		液即向超そびなる運動を行い、起きエルツ動作を消られてする
0010	* ~ 44	下版	一人感	
0010	自の体操	14軒		自動を削伐左右に伸ばし、肩こりを解消する
0011	転倒予防体操	下肢	足 足指	<u>足・足首・足指の曲げ伸はしを行い、転倒を予防する</u>
0012	口腔体操	嚥下	嚥下	吹く力・吸っ力・なめる力を鍛え、古の動きをよくする
0013	股関節の体操	下肢	股関節	股関節の開閉運動を行い、可動域を拡げる
		体幹	胸	
0014	押し引き体操	上肢	肩腕	上半身の筋肉を鍛える
		手指	手指	
0015	ひざの体操②	下肢	膝大腿	膝をしっかりと伸ばし、動きを滑らかにする
0010	00000	毛指	王指	
0016	手と指の体操	上店	下 一	手指を伸ばし、動きをスムーズにする
—	1	上版	비생님	
0017	体重移動の体操	▶ Ⅳ → →	人版	体重移動をスムーズにして、移動や立ち上がりを楽にする
		1 不 軒	<u>育</u> 甲	
0018	頭皮の体操	その他	血流	頭皮を動かして血流を改善し、疲労を回復する
0019	唾液腺の体操	嚥下	嚥下	唾液腺を刺激し、モノを飲み込みやすくする
0020	階段昇り降り体操	下肢	大腿	太ももの付け根を鍛え脚力を維持する
0001	戸し切った場	上肢	肩腕	
0021	肩と脇の体操	体幹	背中	育中の肋肉をはくし、肩甲肓や腕の動さを清らかにする
		その他	認知機能	
0022	リズム休姆(紅葉)		脑风化	塾いたがら運動を行い 認知機能を鍛える
0022	リハム体保(紅朱)	工版	8±0	気をつかってに見ていていたが1次形で戦れる
0000	日温花之时休根	下肢		
0023	水漏れや防体探	下肢	历	督部周辺の 肋肉を 鍛えて 尿漏れを 予防 する
0024	脚の体操	下肢	大腿 股関節	股関節周りの筋肉を鍛え、O脚X脚を予防する
0025	お尻の体操	下肢	尻	移動や歩行に大切な骨盤周りの筋肉を鍛える
0026	チト頭の休場	その他	認知機能	怖かしい勁レチ芯びで 同相はにまたるチレ商の休場
0020	于と頭の神保	手指	手指	後かしい 歌と于 避い C、 回応 広にもなる于と頭の 体保
0027	つまずき予防体操	下肢	脚	足の反応を良くして、つまずきを予防する
		その他	認知機能	
0028	リズム体操②	下時	大眼	手・足・声 3つの動作を同時に行い認知機能を鍛える
	2 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	上時	節	
		上版		
0029	姿勢を良くする体操	14年		体幹を鍛え、姿勢を良くする
		上版	月	
0030	呼吸筋の体操	ての他	呼吸	深呼吸で胸を広げ、呼吸に関わる筋肉を鍛える
		体幹		
0031	便秘スッキリ体操	その他	使通	腸を刺激して便秘解消を目指す
0001	CRACKTOPPE	体幹	腹	
0032	パタカラロ腔体操	嚥下	嚥下	「パタカラ」で飲み込みをよくするための筋肉を鍛える
0033	滑舌を良くする体操	その他	表情筋 呼吸筋 声帯	発声練習で滑舌を良くし、表情筋や呼吸筋、声帯を鍛える
0034	姿勢改善体操	下肢	股関節	股関節の動きをつけ、姿勢を改善する
	** = 44	手指	手指	
0035	指の体操	その他	認知機能	頭で考えながら指を動かし、動きを滑らかにする
0036	コガ風休場①	その他	呼吸 白律妯怒	コガの亜素を取け入れた呼吸はで白津神経を敷える
0030	コカ風体保い	ての他		コガの安条を取り入れた呼吸法で日洋神経を塗える
0037	ヨガ風体操②	<u>- てい</u> 他 エー	<u>叶秋 日</u> 年仲裕 足 い胆族	ヨガの要素を採り入れ、お尻や股関節周りの筋肉を伸ばす
L	-	下放	<u>此</u> 股関節	
0038	ヨガ風体操(3)	その他	呼吸 目律神経	ヨガの要素を採り入れ、身体の側面を伸ばす
		体幹	わき腹	
0030	ヨガ国休姆④	その他	呼吸 血流 自律神経	ヨガの要素を採り入れ、柔軟性をあげろ
0039	コン戸下で	体幹	胸わき腹腰	ヨンソメオルマンシット オオロベラング
0040	脚の体操	下肢	大腿 脚 足首	太もも等のストレッチにより、膝の曲げ伸ばしが楽になる体操
0041	股関節まわりの体操	下肢	股関節 大腿 膝 足首	股関節を中心とする複数の関節や筋肉を動かす体操
0000		下肢	大服	
0042	つますき予防の体操	休幹	距	段差を跨く・歩くなど、足を上げるための筋肉を鍛える予防体操
<u> </u>		ምምትቸ	認知機能	
0043	七のわいわけは	COLIE	ロ心 入日 ①戊 月七	頭で考えながら指を動かして、認知症を予防する体操
	指ののいかり神探	エモ	H + L	
	指のおいがり体操	手指	手指	
0044	1000000000000000000000000000000000000	手指 その他	手指	左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操
0044	記知症を予防する指揮者体操	手指 その他 上肢	手指 認知機能 腕	左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操
0044	100のいかり体保 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体場	手指 その他 上肢 上肢	手指 認知機能 腕 	左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする
0044 0045	1000いかりか床 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操	<u>手指</u> その他 上肢 上肢 下肢	<u>手指</u> 認知機能 施 肩 股関節	左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする
0044 0045 0046	1000000010年末 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操	<u>手指</u> その他 上肢 上肢 下肢 体幹	手指 認知機能 腕 肩 股関節 腹	左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする 腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操
0044 0045 0046	指のおいかり体保 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操	<u>手指</u> その他 上肢 上肢 下肢 上肢	手指 認知機能 腕 肩 股関節 腹 肩 腕	左右パラパラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする 腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操
0044 0045 0046 0047	1005いかり体保 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操 ぐるぐるリズム体操	手指 その他 上肢 上肢 下肢 体幹 上肢 体幹 体幹	<u>手指</u> 認知機能 腕 肩 股関節 度 肩 腕 背中	左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする 腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操 リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする
0044 0045 0046 0047	指のあいかり体保 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操 ぐるぐるリズム体操	手指 その他 上した 上した 下検 上上 大 上 大 上 大 上 上 上 上 大 上 <t< td=""><td>手指 認知機能 腕 肩 <u>股関節</u> <u>肩 腕</u> 背中 大腿 膝 兄首</td><td>左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする <u>腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操</u> リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする 太キキの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操</td></t<>	手指 認知機能 腕 肩 <u>股関節</u> <u>肩 腕</u> 背中 大腿 膝 兄首	左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする <u>腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操</u> リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする 太キキの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操
0044 0045 0046 0047 0048	100%いかり体保 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操 ぐるぐるリズム体操 ひざ痛予防体操	<u>手</u> その 上 た 肢 肢 た た 幹 た 幹 た た 幹 た た た た た た た た た た た た た	手指 認知機能 脱 原 原 履 原 履 原 履 原 履 原 履 『 『 版 『 作 た 取 で 作 た 取 で た 取 で た 取 で た 取 で た 取 で た 取 の で た の で た の た た の た た た た た た た た の た た の た た の た た の た た た の た た の た た の た た た た た の た た た	左右パラパラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする 腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操 リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする 太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操
0044 0045 0046 0047 0048 0049	100あいがい) 体保 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操 ぐるぐるリズム体操 ひざ痛予防体操 タオルを使ったバンザイ体操	<u>手</u> の他 上肢肢 上下体上 上下体計 上下体計 上 下体計 上 下体計	手指 認知機能 腕 肩 股関節 肩 腹 肩 腕 青中 大腿 た支腹 胸腹 方面	左右パラパラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする <u>腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操</u> リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする <u>太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操</u> 胸を拡げ、呼吸や姿勢を改善する体操
0044 0045 0046 0047 0048 0049	1005いかり体保 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操 ぐるぐるリズム体操 ひざ痛予防体操 タオルを使ったパンザイ体操	<u>手のした と上版</u> 下体設成 下体設 上 た た を 上 た た を た た た た た た た た た た た た	手指 認知機能 腕 肩 股関節 夏 肩腕 背中 大腿膝足首 胸腹わき腹 肩腕 加速の	左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする <u>腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操</u> リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする <u>太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操</u> 胸を拡げ、呼吸や姿勢を改善する体操
0044 0045 0046 0047 0048 0049 0050	100のいかり体保 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操 ぐるぐるリズム体操 ひざ痛予防体操 タオルを使ったパンザイ体操 タオルを使った助骨体操	手の他 上上 上支援 下体上 体生 体生 体生 体生 上支援 本 本 上支援 本 上支援 本 * * * * * * * * * * * *	手指 認知機能 腕 肩 股関節 腹 肩腕 背中 大腿 膝 足首 胸 腹 わき腹 肩腕 認知	左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする <u>腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操</u> リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする <u>太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操</u> 胸を拡げ、呼吸や姿勢を改善する体操 肋骨まわりの動きを柔らかくし、呼吸や姿勢を改善する体操
0044 0045 0046 0047 0048 0049 0050 0051	100 おいかいから PF様 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操 ぐるぐるリズム体操 ひざ痛予防体操 タオルを使ったバンザイ体操 タオルを使った助骨体操 タオルを使ったひねり体操	手 その他 上上肢 下 上皮酸 水上皮酸 水上皮酸 水上皮酸 水上皮酸 水上皮酸 水上皮酸 水上皮酸 水上皮酸 水上皮酸 水量 小量 水量 小量 水量 水量 水量 水量 水量 水量 水量 水量 水量 水量 </td <td>手指 認知機能 腕 肩節 腹筋 肩節 腹 青中 大腿 たき腹 肩筋 方腕 方腕 方刺腹 わき腹 向 わき腹 背中</td> <td>左右パラパラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする 腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操 リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする <u>太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操</u> 胸を拡げ、呼吸や姿勢を改善する体操 <u>肋骨まわりの動きを柔らかくし、呼吸や姿勢を改善する体操</u> ひねりで背骨まわりの動きを改善し、生活動作を楽にする体操</td>	手指 認知機能 腕 肩節 腹筋 肩節 腹 青中 大腿 たき腹 肩筋 方腕 方腕 方刺腹 わき腹 向 わき腹 背中	左右パラパラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする 腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操 リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする <u>太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操</u> 胸を拡げ、呼吸や姿勢を改善する体操 <u>肋骨まわりの動きを柔らかくし、呼吸や姿勢を改善する体操</u> ひねりで背骨まわりの動きを改善し、生活動作を楽にする体操
0044 0045 0046 0047 0048 0049 0050 0051	1005いかり体保 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操 ぐるぐるリズム体操 ひざ痛予防体操 タオルを使ったパンザイ体操 タオルを使った助骨体操	<u></u> 手 <u></u> <u></u>	手指 認知機能 腕 肩 股関節 度 肩腕 背中 大腿 膝 足首 胸 腹 わき腹 肩腕 資中 大腿 膝 月前 原 月前 指中 肩前 指中 月前	左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする <u>腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操</u> リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする <u>太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操</u> 胸を拡げ、呼吸や姿勢を改善する体操 <u>肋骨まわりの動きを柔らかくし、呼吸や姿勢を改善する体操</u> ひねりで背骨まわりの動きを改善し、生活動作を楽にする体操
0044 0045 0047 0048 0049 0050 0051 0052	1005いかり体保 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操 ぐるぐるリズム体操 ひざ痛予防体操 タオルを使ったバンザイ体操 タオルを使った助骨体操 タオルを使ったひねり体操	<u>₹00</u> 肢 上上下体上 上上下体上 上体 於 幹 肢 幹 肢 幹 肢 幹 肢 幹 肢 幹 肢 幹 た 上 上 本 体 上 体 上 体 上 体 体 上 体 体 上 体 体 上 体 体 上 体 体 上 体 体 上 体 体 上 体 体 上 体 体 上 体 体 上 体 体 (上 体 (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (手指 認知機能 腕 肩 股関節 腹 肩腕 背中 大腿膝 足首 胸 抱 わき腹 肩腕 討中 肩 育中 肩 道古	左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする <u>腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操</u> リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする <u>太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操</u> 胸を拡げ、呼吸や姿勢を改善する体操 <u>肋骨まわりの動きを柔らかくし、呼吸や姿勢を改善する体操</u> ひねりで背骨まわりの動きを改善し、生活動作を楽にする体操 <u>肩ニリや頭痛の改善を図る首の体操</u>
0044 0045 0046 0047 0048 0049 0050 0051 0052 0053	1005いかりや味 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操 ぐるぐるリズム体操 ひざ痛予防体操 タオルを使ったバンザイ体操 タオルを使った助骨体操 タオルを使ったひねり体操 タオルを使ったこ首の体操 タオルを使った股関節まわりの体操	手仍 ₹0 上上下体 上上下体 上上下体 上体下体 上体 下体 上体 た 上体 た 上 上 上 本 上 本 上 本 上 本 上 本 上 本 上 本 上 本 上 本 上 本 本 上 本 上 本 上 本 上 本 上 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本	手指 認知機能 腕 肩節 腹間節 度 肩腕 背中 大腿膝 わき腹 肩腕 割肉 わき腹 調節 腕 周 腹 方腕 方腕 方腕 方腕 方向 方腕 方面 方面 方面 方面 手骨 一一 一 一 一 一 一 一 一 1 股関節	左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする 腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操 リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする 太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操 胸を拡げ、呼吸や姿勢を改善する体操 肋骨まわりの動きを柔らかくし、呼吸や姿勢を改善する体操 ひねりで背骨まわりの動きを改善し、生活動作を楽にする体操 肩こりや頭痛の改善を図る首の体操 股関節周りの動きを滑らかにする体操
0044 0045 0046 0047 0048 0049 0050 0051 0052 0053	100 おいかり 体保 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操 ぐるぐるリズム体操 ひざ痛予防体操 タオルを使ったバンザイ体操 タオルを使った防骨体操 タオルを使った間骨体操 タオルを使った高の体操 タオルを使った高の体操 タオルを使った高の体操 細ロさ体過	手価値 手価値 上上下体上 上本 上体 上体 上体 上体 上 上 上 上体 上	手指 認知機能 崩 肩 股関節 厚 方面 背中 大腿 膝 足首 胸腹 わき腹 肩 動わき腹 背中 肩 背中 肩 直 股関節 膝 頁 頂 直 股関節 膝 頁 月 直 股関節 膝 頁 月	 左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする 腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操 リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする 太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操 胸を拡げ、呼吸や姿勢を改善する体操 助骨まわりの動きを柔らかくし、呼吸や姿勢を改善する体操 ひねりで背骨まわりの動きを改善し、生活動作を楽にする体操 厦間痛の改善を図る首の体操 股関節周りの動きを滑らかにする体操 周田号を刺激して、背中の動きをとくする
0044 0045 0046 0047 0048 0049 0050 0051 0052 0053 0054	100 おいかり 体操 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操 ぐるぐるリズム体操 ひざ痛予防体操 タオルを使ったパンザイ体操 タオルを使った助骨体操 タオルを使ったひねり体操 タオルを使ったとひねり体操 網引き体操	手の肢 上上下体上体下体上体上体 下体上体子的。 手の肢 皮 腔 皮 腔 皮 腔 皮 腔 皮 腔 皮 腔 皮 腔 皮 腔 皮 腔 皮	手指 認知機能 腕 肩 股関節 度 肩腕 背中 大腿膝 足首 胸腹 わき腹 肩腕 資中 皮関角 原 直 股関節 原 資中 夏 資中	左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする <u>腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操</u> リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする <u>太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操</u> 胸を拡げ、呼吸や姿勢を改善する体操 <u>助骨まわりの動きを柔らかくし、呼吸や姿勢を改善する体操</u> ひねりで背骨まわりの動きを改善し、生活動作を楽にする体操 <u>肩こりや頭痛の改善を図る首の体操</u> <u>股関節周りの動きを滑らかにする体操</u> 肩甲骨を刺激して、背中の動きをよくする
0044 0045 0046 0047 0048 0049 0050 0051 0052 0053 0054	1日のおいがいり体操 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操 ぐるぐるリズム体操 ひざ痛予防体操 タオルを使ったバンザイ体操 タオルを使ったいンザイ体操 タオルを使ったひねり体操 タオルを使ったこ首の体操 タオルを使ったと首の体操 綱引き体操	手の肢 上上下体上 と上下体上 上体下体上 体体 上体下体 上体 下上体 を 設 設 設 設 設 設 設 設 設 設 設 設 設 定 、 と 上 下 体 上 上 下 体 上 と 下 体 と し 次 の 設 次 の 設 次 の 次 の 次 の 次 の 次 の ○ 次 ○ 次 の ○ 次 の ○ 次 ○ 次	手指 認知機能 腕 肩 股関節 度 肩腕 背中 大腿 たき腹 肩腕 均度 わき腹 育助 シき腹 肩腕 資中 肩 直 股関節 膝 厚 直 腹背中 度 費中 度 費申 頁 直 股関節 膝 夏 方 度 方 腹 わき腹	左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする 腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操 リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする 太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操 胸を拡げ、呼吸や姿勢を改善する体操 肋骨まわりの動きを柔らかくし、呼吸や姿勢を改善する体操 ひねりで背骨まわりの動きを改善し、生活動作を楽にする体操 肩こりや頭痛の改善を図る首の体操 腹関節周りの動きを滑らかにする体操 肩甲骨を刺激して、背中の動きをよくする
0044 0045 0046 0047 0048 0049 0050 0051 0052 0053 0054 0055	100 おいかり 体保 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操 ぐるぐるリズム体操 ひざ痛予防体操 タオルを使ったパンザイ体操 タオルを使った防骨体操 タオルを使った固骨体操 タオルを使った固骨体操 タオルを使った固り体操 タオルを使った限関節まわりの体操 綱引き体操 体幹体操	手の肢 上上下体上 体下体上 体 手 の 肢 肢 腔 幹 肢 幹 肢 幹 肢 腔 を と 上 下 体 上 体 下 体 上 体 下 体 上 体 下 体 上 体 下 体 上 体 下 体 と し を で の と の の を の の と の の を の の を の の を の の を の の の の	手指 認知機能 腕 肩 股関節 肩 腹 青中 大腿膝 わき腹 肩 腹 わき腹 背中 肩 酸 わき腹 育 股関節 膝 「 皮間 方 皮目 方 皮目 方 原 方 方 日 原 方 <td> 左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする <u>腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操</u> リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする 太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操 胸を拡げ、呼吸や姿勢を改善する体操 助骨まわりの動きを柔らかくし、呼吸や姿勢を改善する体操 ひねりで背骨まわりの動きを改善し、生活動作を楽にする体操 肩三りや頭痛の改善を図る首の体操 股関節周りの動きを滑らかにする体操 肩甲骨を刺激して、背中の動きをよくする 体幹を鍛え、平衡感覚を養って転倒を予防する体操 </td>	 左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする <u>腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操</u> リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする 太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操 胸を拡げ、呼吸や姿勢を改善する体操 助骨まわりの動きを柔らかくし、呼吸や姿勢を改善する体操 ひねりで背骨まわりの動きを改善し、生活動作を楽にする体操 肩三りや頭痛の改善を図る首の体操 股関節周りの動きを滑らかにする体操 肩甲骨を刺激して、背中の動きをよくする 体幹を鍛え、平衡感覚を養って転倒を予防する体操
0044 0045 0046 0047 0048 0049 0050 0051 0052 0053 0054 0055 0056	1005いかり体保 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操 ぐるぐるリズム体操 ひざ痛予防体操 タオルを使ったパンザイ体操 タオルを使った助骨体操 タオルを使ったひねり体操 タオルを使ったひねり体操 タオルを使ったとひねり体操 網引き体操 体幹体操 つまずき予防体操	<u>₹の</u> 肢 上上下体上体下体上体体上体下上体体 上体下上体上的。 上体下体上体体上体体上 下体上体体上、	手指 認知機能 腕 肩 股関節 腹 肩腕 背中 大腿膝足首 胸腹わき腹 肩腕 方 腕 方 原 皮肉酸わき腹 青中 肩 皮間節 原 青中 直 皮間節 原 直 力き腹 腕 シくらけぎ 距	左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする 腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操 リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする 太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操 胸を拡げ、呼吸や姿勢を改善する体操 助骨まわりの動きを柔らかくし、呼吸や姿勢を改善する体操 ひねりで背骨まわりの動きを改善し、生活動作を楽にする体操 肩こりや頭痛の改善を図る首の体操 腹関節周りの動きを滑らかにする体操 肩甲骨を刺激して、背中の動きをよくする 体幹を鍛え、平衡感覚を養って転倒を予防する体操 聹とふくらはぎの筋肉を鍛え、つまずきを予防する
0044 0045 0046 0047 0048 0049 0050 0051 0055 0053 0054 0055	100 おいかり 体操 認知症を予防する指揮者体操 肩の動きを良くする"シェー"体操 起き上がり動作がよくなる腹筋体操 ぐるぐるリズム体操 ひざ痛予防体操 タオルを使ったパンザイ体操 タオルを使ったいンザイ体操 タオルを使ったひねり体操 タオルを使ったひねり体操 タオルを使ったと首の体操 タオルを使った股関節まわりの体操 綱引き体操 体幹体操	手の肢 上上下体上体下体上体体上体下上体体上下手 指他肢肢幹肢幹肢幹肢幹酸幹酸酸 手工具 一下本体上体体上体下上体体上下手	手指 認知機能 腕 肩 股関節 腹 肩 費中 大腿 膝 わき腹 肩 酸間 約 認知 原 方 方 度 方 度 費中 肩 首 股関節<膝	左右バラバラに腕を振り、認知症を予防する体操 "シェー"の動作をする事で、肩の動きを良くする 腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操 リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする 太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操 胸を拡げ、呼吸や姿勢を改善する体操 肋骨まわりの動きを柔らかくし、呼吸や姿勢を改善する体操 ひねりで背骨まわりの動きを改善し、生活動作を楽にする体操 肩こりや頭痛の改善を図る首の体操 腹関節周りの動きを滑らかにする体操 肩甲骨を刺激して、背中の動きをよくする 体幹を鍛え、平衡感覚を養って転倒を予防する体操 ためったりたりたります。

No.	タイトル	大分類	小分類	概要
0058	リズムに乗って行うダンス体操	<u>上肢</u> 手指 下肢	<u>肩腕</u> 手指 大腿脚	リズムに合わせてダンスをしながら上肢・下肢を動かす体操
0059	タオルを使ったお掃除体操	<u> </u>	<u> わき腹</u> 腕	日常生活動作をもとに、効果的な運動を行う体操
0060	お口を動かすあいうえお体操	その他	呼吸 発声 表情筋	ロのまわりの筋肉をしっかりと動かす体操
0061		<u>ト胶</u> その他	股 関 即 脚 下 腿 足 指 認 知 機 能	相撲のしこの動作を行うことで、脚室体を鍛える体操
0062	+を使った脳トレ体操 			左右の手で違う動作を同時に行い、手指と認知機能を鍛える体操
0003		体幹	<u>背中</u> 嚥下	
0064	飲み込みを良くするパタカラ体操	その他		「パタカラ」で飲み込みをよくするための筋肉を鍛える
0065	へしたたまである。 本ももを伸ばす脚の体理	<u> </u>	<u> </u>	太ももの表側の筋肉を伸ばすことで身体を動きやすくする体理
0066	認知症予防にもなる手足べつべつ体操	上肢	腕	手と足をべつべつに動かし、上肢・下肢・認知機能を鍛える体操
0067	ひざ痛予防の筋肉体操	下肢	脚 大腿 尻	太ももとお尻の筋肉を鍛えてひざ痛を予防する体操
0068	タオルを使った首コリ肩コリ改善体操	上肢	肩	声を出しながら肩を上げ下げすることで、肩と首のコリをほぐす体操
0069	頭を使う腕の体操	<u>14</u> 轩 上肢	腕	脳からの指令を意識して腕を動かし、筋肉を動かしやすくする体操
0000		<u>その他</u> 嚥下	認知機能	
0070	お口の運動になる早口言葉	その他	表情筋 口腔 認知機能	早口言葉をしゃべりながら腕を動かす体操
0071	首の筋肉を鍛える休場	上肢	腕	さの筋肉を鍛える体操
0077	日の別内を取える体体	上肢	肩	目の加内を取えるや決 一日日日をト下ちちに動かし 日常生活動作を変にする体過
0072	肩千月を動かり十小と仲保	体幹	背中	月十月をエーエロに動かし、ロホエル動作を未にする体体
0073	記憶力を鍛える体操	<u>上版</u> 嚥下		上肢を動かしながら認知機能を鍛え、発声により嚥下機能を鍛える体操
		その他	認知機能	
0074	什大教心十「当长姑,什怪	<u>上胶</u> 下肢		またいし ア「出た体」 動いたぶっ けた私 いたけね
0074	体を動かり「灰坑即」体操	嚥下	嚥下	Pを出して「灰坑即」 歌いなから体を動か9 体保
0075	太もも体操	<u>その他</u> 下肢		太ももに力を入れたり、上げ下げして膝痛を予防する体操
0076	肩回し体操	上肢	肩	肩を回して筋肉をほぐし、肩こりを改善する体操
0077	手首ぐるぐる体操	<u>上版</u> 手指	<u></u>	手首・指先など手の内側の筋肉を鍛え、日常生活動作を楽にする体操
0078	指の体操②	手指	指	指の間をもみほぐし、末梢神経の血液循環を良くする体操
0079	ひとりじゃんけん体操	<u>手指</u> その他	指 認知機能	指示に従って一人じゃんけんを行い、指を動かしつつ認知機能を鍛える体操
0080	8の字体操	下肢	股関節大腿尻	膝で8の字を描き、骨盤まわりの筋肉を刺激して動きを滑らかにする体操
0081	皆泳ぎ休操	 ▶ 時	腹	腕を前後に大きく回して肩の動きをス ムーズにする休曇
0001		上肢	腕	
0082	早口言葉を使ったお口の体操	<u>下肢</u> 嚥下	脚	早口言葉を発しながら手足を動かし、上下肢・嚥下・認知機能を鍛える体操
		その他	認知機能	
0083	耳の体操	<u>その他</u> 休幹	血流 昫 背由	耳を揉んだり指で動かしたりして血流を促進させる体操
0084	背骨の体操	その他	呼吸	胸や背中を丸めたり拡けたりして背骨まわりの柔軟性を高める体操
0085		下肢	足裏 足指	足の裏と足の指をほぐして感覚を高め、転倒を予防する体操 足の指を上く動かすことで、転倒を予防する体操
0087	足のニギニギ体操	下肢	足裏 足指	足の甲を丸めて足の裏の筋力を鍛え、つまずきや転倒を予防する体操
0088	早口言葉休操 ③	<u>嚥下</u> 上時	嚥下 脑	早口言葉を発しながら手を動かし、 ト時・嚥下・認知機能を鍛える休場
0000		その他	認知機能	
0089	ラグビー体操	<u>体幹</u> 上時	<u>背中 わき腹</u> 同 腕	ラグビーの動作でカラダを捻り、日常生活動作を鍛える体操
0090	ひざ痛予防体操②	下肢	大腿 ふくらはぎ	膝の裏側にある大腿とふくらはぎの筋肉をほぐし、むくみと膝を予防する体操
0091	リズム体操③	<u>上肢</u> その他	胞 認知機能 回想法	懐かしい歌と手の運動で、回想法にもなる手と頭の体操
0092	脳トレ体操②	上肢		腕を左右別々に動かすことで認知機能を鍛える体操
0093	タオルで指体操	<u>その他</u> 手指	<u>認知機能</u> 手指	タオルを結んだり解いたりして指先を動かし、日堂生活動作を楽にする体場
		手指	手指	
0094	タオルを使ったボール体操	<u>体幹</u> 上时	胸 腕 葿	結んで丸めたタオルを両手で押しつぶし、胸や腕、内ももを鍛える体操
		下肢	大腿	
0095	腹筋を鍛えるボール体操	手指	手指 暄	結んで丸めたタオルを足の上で転がし、腹筋や体幹を鍛える体操
		その他	認知機能	
0096	認知症予防にもなる野球体操	<u>上肢</u> 体幹	<u>肩腕</u> 腹 わき腹	音を懐かしみながら野球の動作で様々な筋肉を鍛え、認知症も予防する体操
0097	姿勢を改善する羽ばたく鳥体操	上肢	肩腕	肩甲骨を動かし、肩こりや猫背を改善する体操
0098	棒を使って身体をひねる体操		<u>わき腹</u> 一 励	棒を使って肩やわき腹の筋肉を動かす体操
0099	棒を使った手首の体操	上肢	手首	棒を使って手首を動かし、日常生活動作を楽にする体操
0100	脳トレ体操③	<u>上肢</u> 手指 その他	<u>腕</u> 手指 羽知機能	棒を使って手首を動かし、反射や認知機能を鍛える体操
		上肢	肩腕	
0101	剣道体操	下肢	大腿	棒を使って剣道の動きを行い、全身を鍛える
		1 <u>4</u> 轩 体幹	<u>腹</u> 育中 腹_ 腰_ 背中	
0102	バランス体操	上肢	腕	棒を足の下をくぐらせ、体幹とバランス感覚を鍛える体操
0103	むせを予防する体操	<u>下肢</u> 嚥下	<u>大腿</u> 嚥下	 舌を上顎に押し付けて筋肉を鍛え、むせを予防する体操
0104	噛む筋肉をほぐす体操	嚥下	<u>嚥下</u>	噛む筋肉をほぐし、飲み込みをよくする体操
0105		<u> 嚥下</u> 嚥下	<u></u>	トの使い方か特に難しいった」を発声する体操
0106	お口の筋肉を鍛える体操	その他	呼吸	古や親なと日の筋肉を動かして食べこほしや誤嚥を防ぐ体操
0107	早口言葉体操④	嚥下	嚥下	古や口の筋肉を鍛え、食べ物を飲み込む動作を改善する体操