

特定高齢者・要支援・要介護者対象

介護予防

筋トレくん  
運動器機能向上・個別機能訓練  
運動プログラム作成ソフト



## 製品の3つの特長

特定高齢者・要支援対象者への運動器機能向上プログラム、要介護対象者への個別機能訓練プログラムとして活用できます。また、「介護予防筋トレくん」では、申請用の報告書の作成もできます。

### 1. 成果の出せるプログラム

介護予防の取組みにおいて、安全かつ成果を出すためには、個人の体カレベルに応じた運動を実施することが必要です。本ソフトでは、体カテスト結果と膝痛・腰痛などの身体的所見データをもとに、個人の健康状態に適した運動プログラムが自動的に作成されます。

また、マシンを使わない自体重による内容のための施設・自宅でも簡単に実施できるプログラムとなっています。

### 2. わかりやすいプログラムシート

利用者にもわかりやすいプログラムシートを活用することで、利用者満足度およびモチベーションの向上を図ることが可能となります。

プログラム例



### 3. 予防給付申請書の自動作成が可能

運動実施状況、生活機能の改善度を反映させた運動器機能向上および個別機能訓練加算のため、報告書を自動作成できます。

報告書例

運動器機能向上トレーニング報告書  
作成日: 2006年08月18日

5月～8月に実施した介護予防事業をご報告いたします。

氏名	高山幸雄	性別	男	年齢	70
介護度	要支援1	実施日	2006年05月11日～2006年08月17日		
実施場所	〒147-0121 自宅				
実施日		2006年05月17日	事後評価		
項目		内容	事前測定結果	事後測定結果	
バイタル	血圧	110 / 70	118 / 72		
	脈拍	70 回/分	70 回/分		
	手足麻痺	有(無)	有(無)		
身長測定	身長	165.0 cm	165.0 cm		
	体重	65.0 kg	65.0 kg		
	BMI	23.9	23.9		
運動機能測定	握力(筋力)	右: 15 kg 左: 13 kg	右: 18 kg 左: 18 kg		
	ファンクショナルリーチ(肩関節可動域)	20 cm	20 cm		
	膝関節可動域(バランスマシ)	5 秒	7 秒		
	いす立ち上がり(前持久力)	10.0 秒	9.0 秒		
	歩行速度	27.7 m/分	36.0 m/分		
	普通歩行速度(歩幅)	24.0 m/分 (50.0 cm)	30.0 m/分 (54.5 cm)		
	歩行テスト時 腰痛	軽度	軽度		
高身体前屈(運動性)	25 cm	29 cm			
座位スラップ(握/15秒)(前持久力)	14 回	17 回			
評価	体力得点	20 点 / 50点	23 点 / 50点		
	歩行能力得点	3 点 / 10点	4 点 / 10点		
ご本人の評価 1. 大いに満足 2. おおむね満足 3. やや不満 4. 不満					
ご家族の評価 ① 大いに満足 ② おおむね満足 ③ やや不満 ④ 不満					
ご家族は大変満足されています。					
上記の通りご報告いたします。					
			事業所長 株式会社 高山幸雄 全職 事業所長 全職		

# ソフトの活用方法

## ①参加者情報の登録

氏名、生年月日、既往歴、身体状況など、参加者の個人情報を入力します。

## ②体カテストデータの登録

高齢者でも安全に実施できる握力、開眼片足立ち、ファンクショナルリーチ、椅子立ち座り、歩行テストの5種目を実施し、そのデータを登録します。

## ③プログラムシートの作成

体カテスト結果に基づいたプログラムシートを1クリックで作成できます。

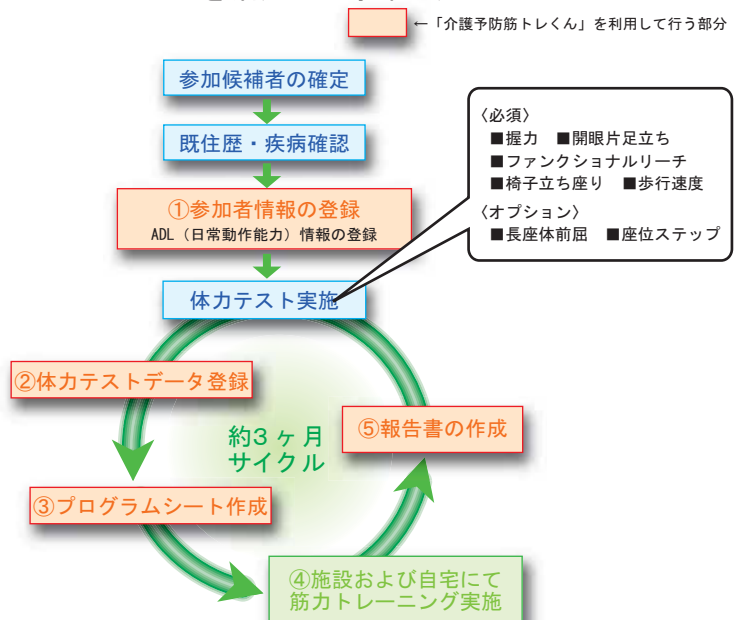
## ④個別のプログラムシートに基づいた筋カトレーニングの実施

個別のプログラムシートに基づき、施設や家庭において、筋カトレーニングを実施します。

## ⑤報告書の作成

運動開始前後データを比較することにより、トレーニングの効果を判定します。報告書は、そのまま地域包括支援センター等に報告できる形式となっています。

### ソフトを活用した事業運用フロー



# 個別運動プログラムの内容

### タイトルの変更

・運動器機能向上または個別機能訓練、その他のタイトルに変更が可能。

### 体カテストの結果

・握力、ファンクショナルリーチ、いす立ち座り、歩行速度、長座体前屈、座位ステップの7種目によって、体力と改善状態を把握する。



### 体力・生活機能を評価

・体力得点、歩行能力得点、体力バランスのレーダーチャートにより、わかりやすく表現。

### 個人ごとの目標の入力が可能

・「本人の目標」欄に一人一人の目標が入力可能。

### 筋カトレーニングメニュー

・個々の体力に応じた個別運動プログラムをイラストでわかりやすく表示。  
・安全かつ成果を出せるマシンを使わない自体重による筋カトレーニング。種目数、負荷、セット数を具体的に提示。

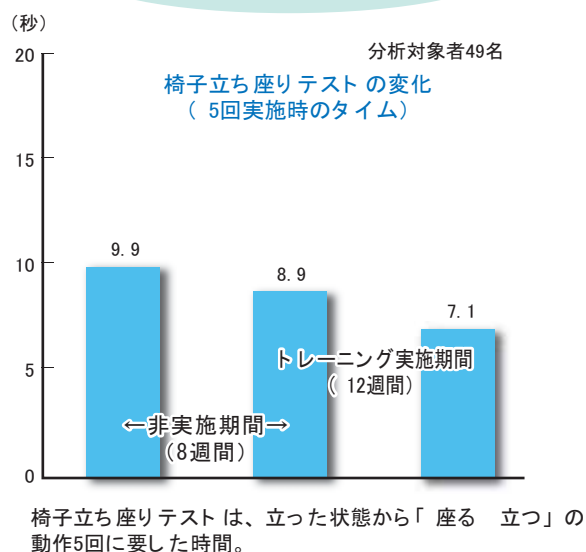
## 筋力トレーニングプログラムの効果

特定高齢者、要支援・要介護認定者に対して、「介護予防筋トレくん」と同様の筋力トレーニングプログラムを実施した介護予防事業の効果として、対象者の筋力・筋持久力、歩行能力を中心に顕著な改善が認められています。

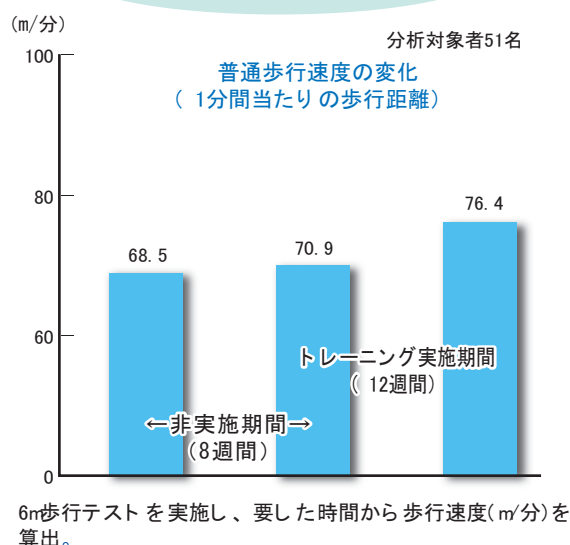
### ◆事業の成果概要◆

虚弱高齢者53名を対象とした介護予防事業において、筋力トレーニング実施前の8週間をトレーニングを実施しない非実施期間として、トレーニング期間における変化との比較を行いました。その結果、対象者に対して4～6種目（10回×1セット）/日の筋力トレーニングを週5回（週2回教室・週3回自宅）を12週実施したことにより、椅子立ち座りテスト、歩行能力などの測定項目で改善がみられ、生活機能の向上が示されました。

#### 下肢筋力の評価



#### 歩行能力の評価



出典：久野譜也・坂戸洋子：運動と介護予防における生活機能評価. 体育の科学, Vol. 57: 265-271, 2007より作成

## ソフトに付属する指導用テキスト/DVD



### 筋力トレーニング指導法テキスト

介護予防のための筋力トレーニングを、効果的に、かつ安全に指導するためのテキストです。体力テストの実施方法から、筋力トレーニングの内容・指導方法、リスクマネジメント、継続を促す指導まで、わかりやすく解説しています。



### 筋力トレーニング指導法DVD

安全で手軽な筋力トレーニングを紹介。筋力トレーニングの必要性や注意点等についてもわかりやすい解説を加えました。さらに効果的な筋力トレーニングを行うための栄養の摂取タイミングや水分補給、有酸素性運動についても解説しています。

## ご利用料金について

### ◆ライセンス形態◆

◎「介護予防筋トレくん」は次の通り、年間利用のライセンス形態となっております。

#### スタンドアロンライセンス

1つのパソコンにインストールして、そのパソコン上でのみご利用いただけるライセンス形態です。1つのパソコンにインストールした後は他のパソコンにはインストールすることができませんので、ご了承ください。

#### 年間ライセンス

利用期間が限定されるライセンスで、「介護予防筋トレくん」は、ご購入時に選択された利用可能期間を超えて利用される場合には別途継続利用手続きが必要となります。

### ◆利用料金◆

#### ◎「介護予防筋トレくん」をご利用いただくための料金

「介護予防筋トレくん」の価格は、下表の■**利用料金**の通り、利用年数に応じた形となっております。また、利用有効期限が切れた後はご利用になれません。期限終了後継続的にご利用を希望される場合には、下記■**継続利用料金**をご参照の上、継続利用の手続きをして下さい。なお、利用期限は、パスワード納品後にお届けするライセンス確認書をご確認下さい。

#### ■利用料金（初めてのご購入の際にはこちら）

ライセンス期間 利用可能期間)	価格 税込)
1年間	¥108,990
2年間	¥133,665
3年間	¥155,190
4年間	¥173,565
5年間	¥188,790

※5年間以上のライセンス期間をご希望の方は、お問い合わせください。

#### ■継続利用料金

利用期限が切れた後の継続利用料金  
¥31,500/年（税込）



### ◆動作環境◆

OS：日本語Windows 2000 Service pack3,4 or Windows XP Service pack1,2

CPU：Pentium III, Pentium, Pentium M, Celeron

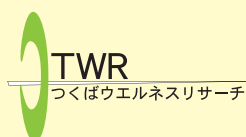
メモリ：256Mb以上

ハードディスク：40Mb 以上（推奨100Mb以上）

ディスプレイ：SVGA（800x600）以上の高解像度ディスプレイ

必要周辺機器：CD-ROMドライブ、あるいはDVDマルチドライブ

### お問い合わせ先



## 株式会社 つくばウエルネスリサーチ

〒305-0005 茨城県つくば市天久保3-9-1 丸善筑波ビル3F

Tel：029-849-5801 Fax：029-849-5803

e-mail：eigyout4@twr.jp URL：http://www.twr.jp