

October 1, 2024 第4回 ウェルネスナイトセミナー

参加費  
無料

ココからはじめる!!

働く世代の健康づくり

ウェルネスナイトセミナー

ICTとコラボde **エクササイズ**



函館市医師会看護・リハビリテーション学院  
理学療法学科 学科長  
理学療法士 平塚 健太

# 本日のお話&実施する内容…



01 運動を実施するときの、3つの悩み

02 悩みを解決するためのICTを用いた運動の実際

# 悩み その1…



モチベーションが続かない…  
効果が実感できない…



# 悩み解決のためのICT技術1…



記録



変化

目標

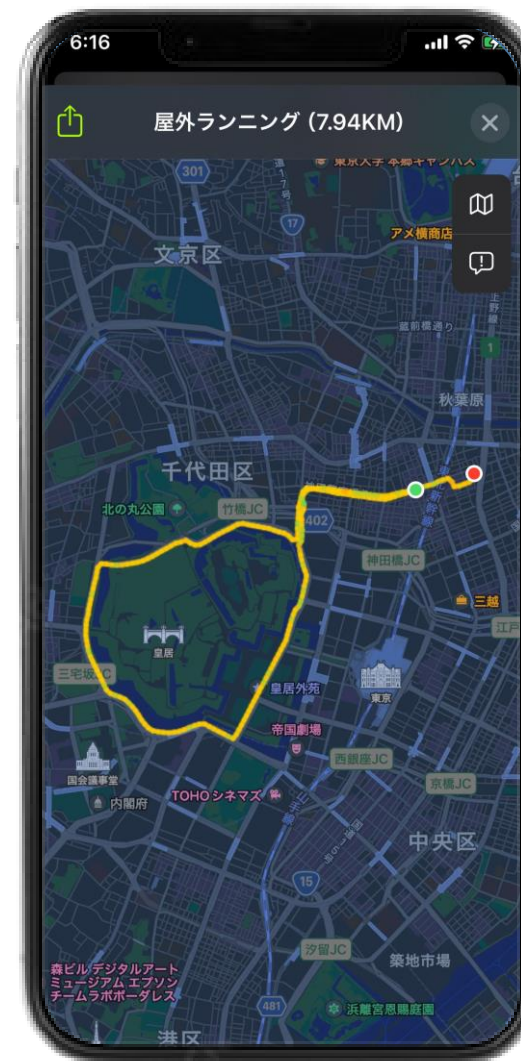
共有

やる気

体力up

ライフスタイル

生活の質



Negreiros A, et al. Quality assessment of smartphone fitness apps used to increase physical activity level and improve general health in adults: A systematic review. Digit Health. 2022 Nov 16;8:20552076221138305.

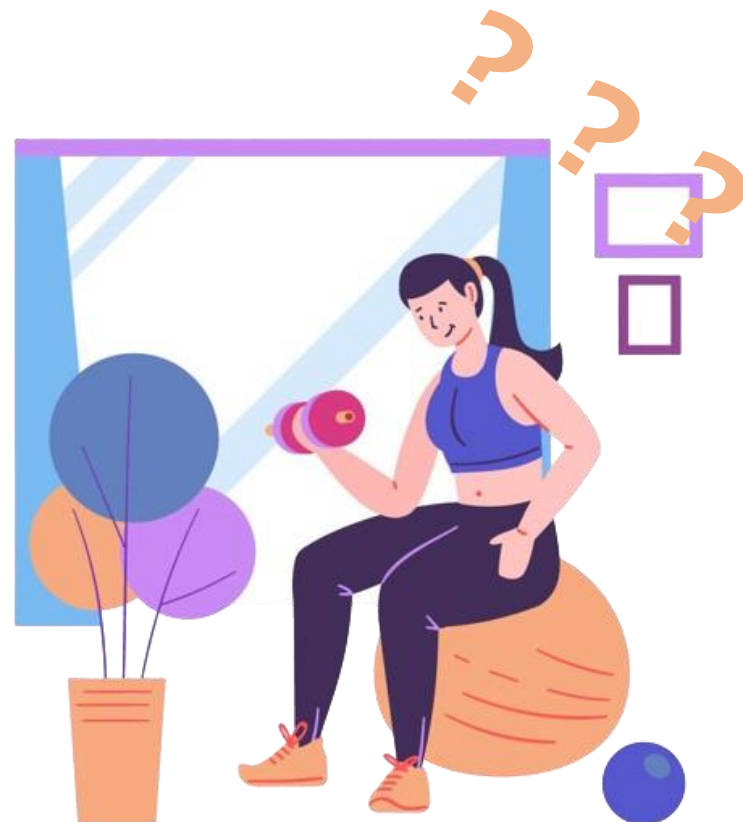
Seifert A, et al. The use of mobile devices for physical activity tracking in older adults' everyday life. Digit Health. 2017 Nov 9;3:2055207617740088.

# 悩み その2…



回数を覚えるのが、めんどくさい…

回数を覚えられない…



# 悩み2を解決するためのICT…





# 悩み2を解決するためのICT…



# 悩み解決のためのICT技術2…





# 悩み その3...



運動は、正しくできてる？...  
秒数・角度が正確にわからない...



# 悩み3を解決するためのICT...



# いつものラジオ体操はどのくらいの回数?...

(先ほどの機器[M5Stack]を手に持ってやってみましょう...!!)

