

ソフトウェアプレイガイド



元気はつらつ! らくちん体操

プレイ人数 大人数対応 所要時間 約2～3分

機能訓練の一環として、身体各部位の鍛錬・
筋力維持を目的とした運動アプリ

テレビ愛知でも毎週放映！！

10チャンネルタッチ
テレビ愛知



 **TOYOMARU**

POINT

個別機能訓練

実施記録

外部モニター

目次

1. アプリの概要	・・・	1 ページ
2. プレイモードの説明	・・・	1 ページ
3. 嚙下体操を始める	・・・	2 ページ
3-1. 嚙下体操を始める（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. 嚙下体操を始める（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
嚙下体操を続ける	・・・	7 ページ
嚙下体操を終了する	・・・	8 ページ
3-3. 嚙下体操を始める（再生終了時）	・・・	8 ページ
10 秒戻し	・・・	8 ページ
他の嚙下体操を続けて行う	・・・	9 ページ
嚙下体操を終了する	・・・	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ます。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。

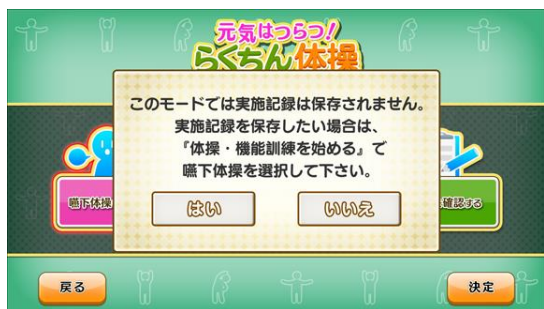


（アプリ選択画面）

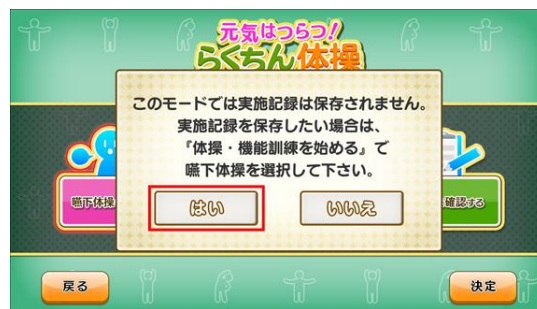


（モード選択画面）

- 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)

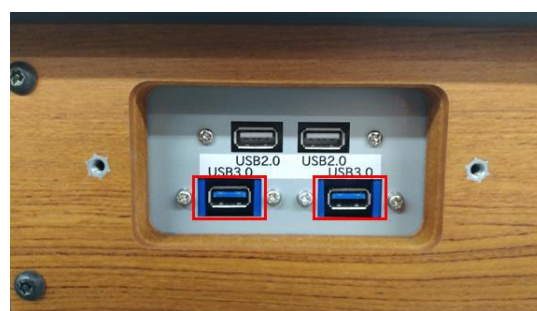


('はい' をタッチ)

- 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。

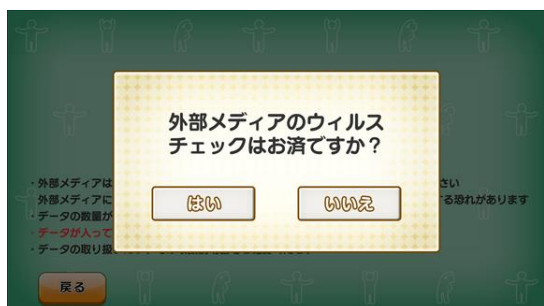


(外部メディア接続確認画面)

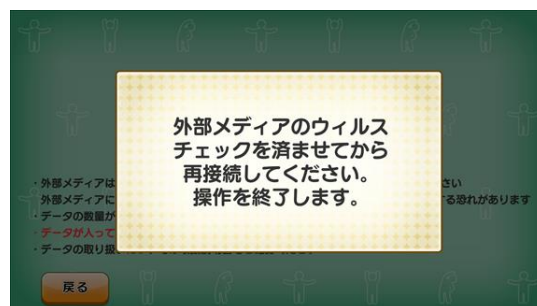


(USB3.0)

- 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)

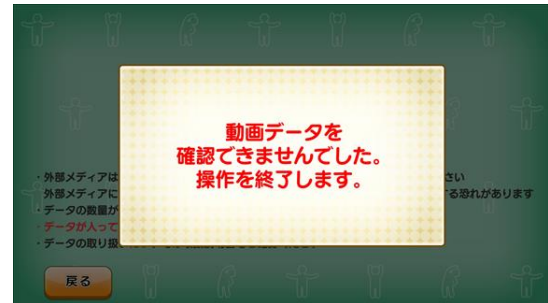


(警告画面)

- 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)



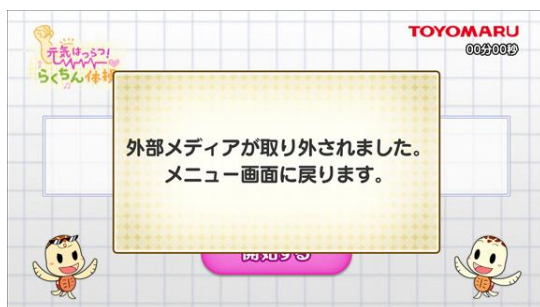
(「開始する」をタッチで再生開始)

【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. 嚙下体操を始める（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）

一時停止中、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、「嚙下体操を続ける」もしくは「嚙下体操を終了する」のいずれかの操作を行うことができます。

【嚙下体操を続ける】

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



（「嚙下体操を続ける」をタッチ）



（そのまま再生を再開）

【嚙下体操を終了する】

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



（「嚙下体操を終了する」をタッチ）



（モード選択画面に戻る）

3-3. 嚙下体操を始める（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）

◆ 他の嚙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、次の嚙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、選択された嚙下体操が再生を開始します。



（「はい」をタッチ）



（再生スタンバイ画面）

◆ 嚙下体操を終了する

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、嚙下体操を終了し、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）

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利用いただけるほか、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、実施記録としてご利用いただけます。

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、以下の点をご確認ください。

- ・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。



（アプリ選択画面）



（モード選択画面）

- 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。

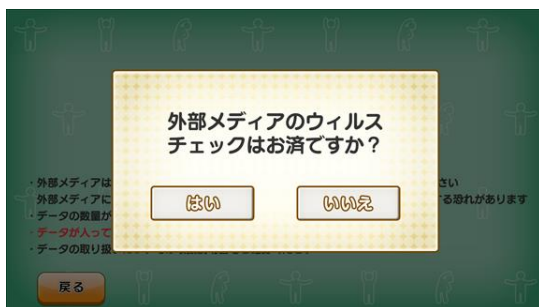


(外部メディア接続確認画面)

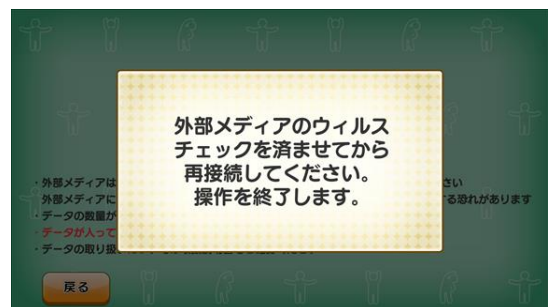


(USB3.0)

- 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。



(ウィルスチェック確認画面)



(警告画面)

- 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）



（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できます。



（△をタッチで再生順序を繰り上げ）



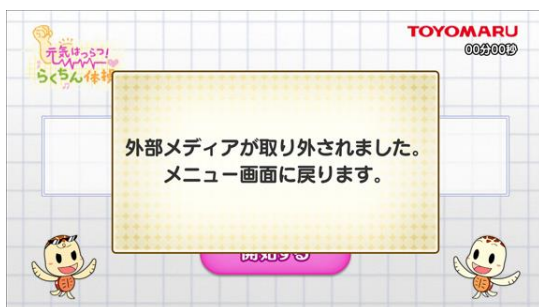
（▽をタッチで再生順序を繰り下げ）

【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）

一時停止中、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）

【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。



(「嚙下体操を終了する」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）



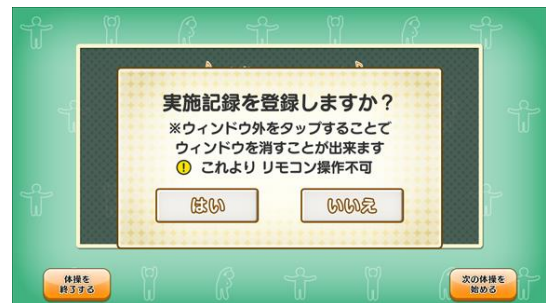
（「再生」ボタンをタッチ）

5-2. 体操メニューを終了し、実施記録を登録する

- ① 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）



（実施記録 登録確認画面）

【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

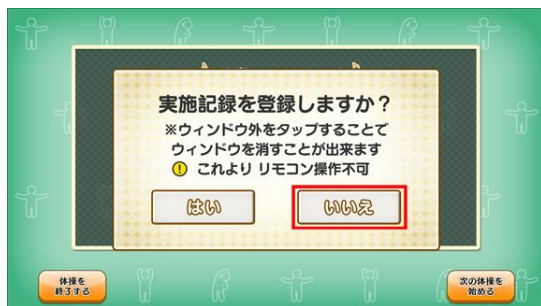
- ② 登録確認画面の「はい」をタッチすると実施記録の登録画面へと移行します。「いいえ」をタッチすると、確認ウィンドウを経て、実施記録を登録せずにアプリを終了します。



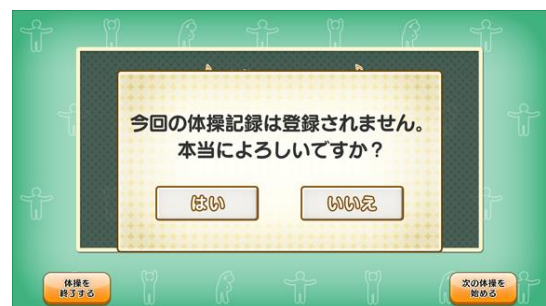
（「はい」をタッチして）



（実施記録の登録へ）



（「いいえ」をタッチして）



（実施記録を登録せずに終了へ）

- 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。



(参加者登録画面)



(参加者全員を選択)

- 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。

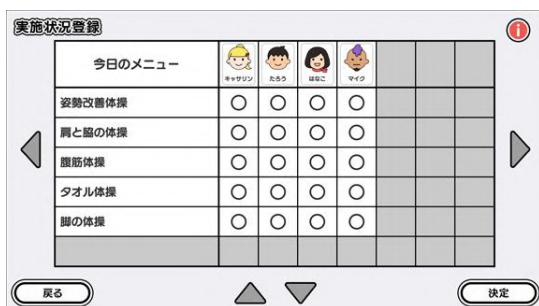


(確認ウィンドウ)



(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「○」(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「○」がついた状態)



(必要に応じステータスを付け替え)

【ステータスの内訳】

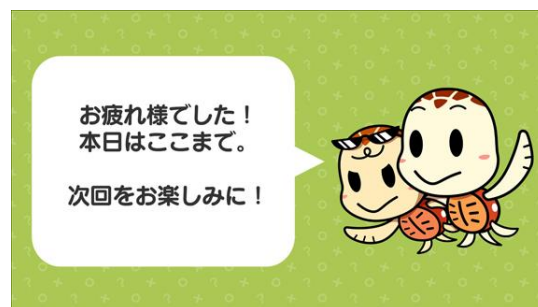
○	問題なく実施
△	痛み等の為、一部実施
▼	体調不良の為、中止
×	実施せず

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たりのチャンスあり

「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。

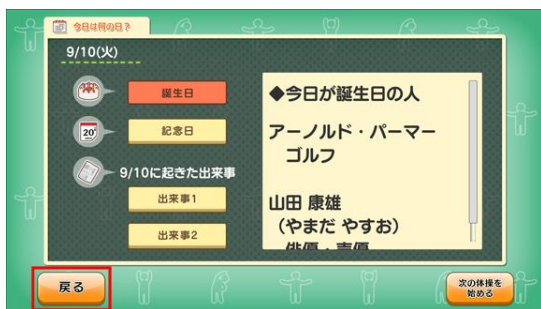


（「お楽しみコンテンツ」表示画面）



（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。

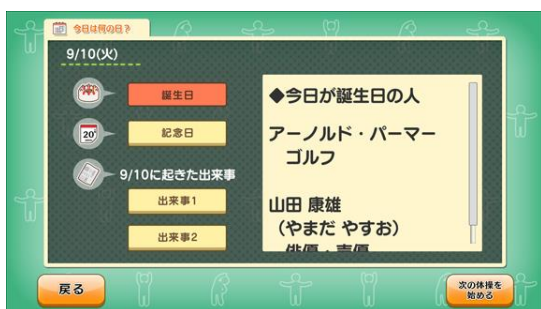


（「戻る」ボタンをタッチ）

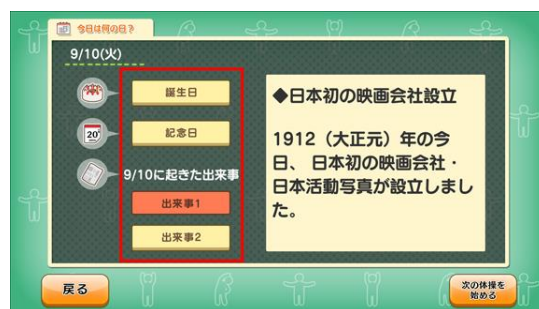


（「お楽しみコンテンツ」表示画面へ）

【「今日は何の日」】

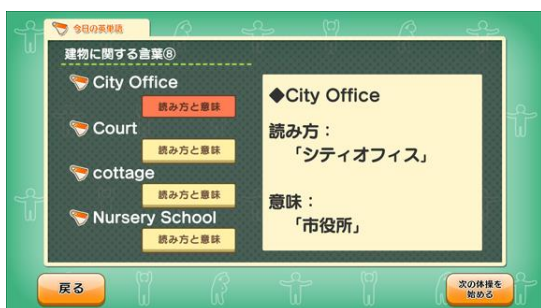


（「今日は何の日」）



（赤枠内をタッチして表示内容を変更）

【「今日の英単語」】

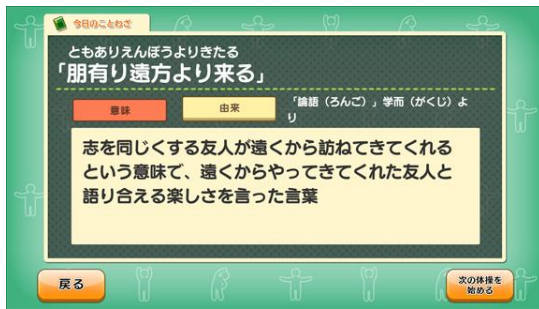


（「今日の英単語」）

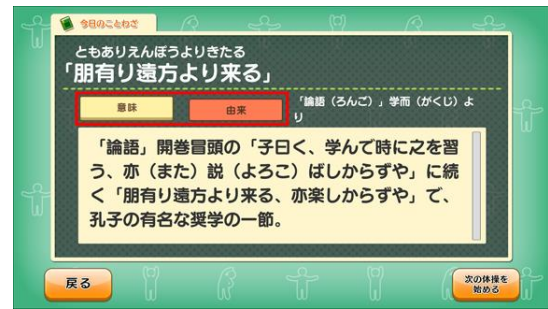


（赤枠内をタッチして表示内容を変更）

【「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」】

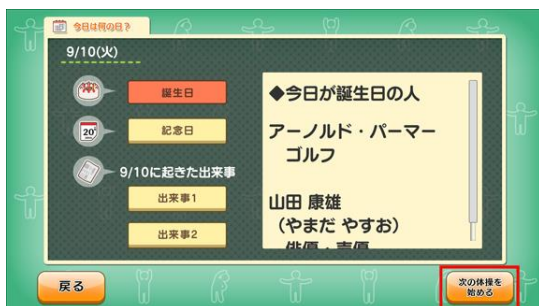


（「ドキドキルーレット」）



(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。

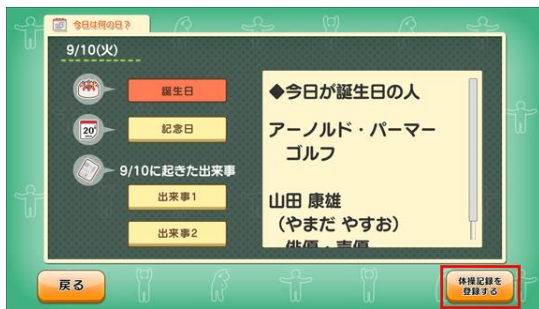


(「次の体操を始める」ボタンをタッチ)

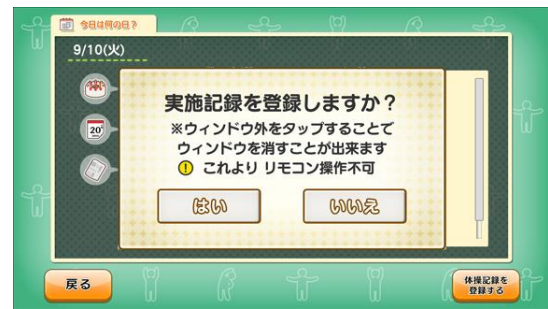


(動画再生リスト表示画面へ)

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。

- ① 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。



(アプリ選択画面)



(モード選択画面)

- 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

- ① 「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。
 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。



（モード選択画面）



（カレンダー画面 [当月]）

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◀をタッチすると前月へ）



（画面右の▶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。



（実施記録が登録されている日付欄をタッチ）



（実施記録詳細表示画面）

一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。

9/10(火)の記録1 (2つの記録があります)		キャラクター	タイム	記録	記録	記録	記録	記録	記録
タオル体操	2分34秒	○	○	○	○	○	○	○	○
姿勢改善体操	2分48秒	○	○	○	○	○	○	○	○
肩と腕の体操	3分18秒	○	○	○	○	○	○	○	○
脚の体操	2分24秒	△	△	△	△	△	△	△	△
腹筋体操	3分3秒	○	○	○	○	○	○	○	○

(「次の記録」をタッチ)

9/10(火)の記録2 (2つの記録があります)		キャラクター	タイム	記録	記録	記録	記録	記録	記録
腹式呼吸	0分4秒	○	○	○	○	○	○	○	○

(「前の記録」をタッチ)

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。

9/10(火)の記録1 (2つの記録があります)		キャラクター	タイム	記録	記録	記録	記録	記録	記録
タオル体操	2分34秒	○	○	○	○	○	○	○	○
姿勢改善体操	2分48秒	○	○	○	○	○	○	○	○
肩と腕の体操	3分18秒	○	○	○	○	○	○	○	○
脚の体操	2分24秒	△	△	△	△	△	△	△	△
腹筋体操	3分3秒	○	○	○	○	○	○	○	○

(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)		キャラクター	タイム	記録	記録	記録	記録	記録	記録
タオル体操	2分34秒	○	○	○	○	○	○	○	○
姿勢改善体操	2分48秒	○	○	○	○	○	○	○	○
肩と腕の体操	3分18秒	○	○	○	○	○	○	○	○
脚の体操	2分24秒	△	△	△	△	△	△	△	△
腹筋体操	3分3秒	○	○	○	○	○	○	○	○

(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。

9/10(火)の記録1 (2つの記録があります)		キャラクター	タイム	記録	記録	記録	記録	記録	記録
タオル体操	2分34秒	○	○	○	○	○	○	○	○
姿勢改善体操	2分48秒	○	○	○	○	○	○	○	○
肩と腕の体操	3分18秒	○	○	○	○	○	○	○	○
脚の体操	2分24秒	△	△	△	△	△	△	△	△
腹筋体操	3分3秒	○	○	○	○	○	○	○	○

(「終了」をタッチ)



(終了画面を経てアプリ終了)

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。



(モード選択画面)



(アカウント選択画面)

- 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。



(「前月へ」をタッチすると前月へ)



(「当月へ」をタッチすると当月へ)

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。

	2019年9月	9/2 (月)	9/5 (木)	9/6 (金)	9/10 (火)
タオル体操					
体幹体操		×		×	
呼吸筋の体操		×		×	
姿勢改善体操		×		×	
指導者体操		×		×	
肩と脇の体操		×		×	

(実施記録の登録日が8日以上の場合の確認方法)

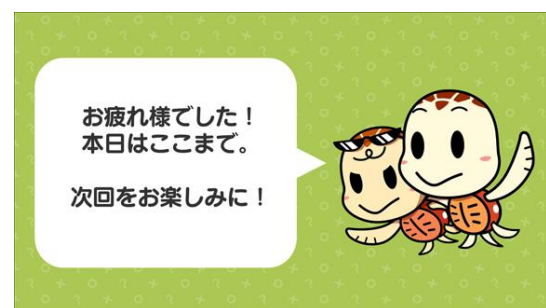
	2019年9月	9/2 (月)	9/5 (木)	9/6 (金)	9/10 (火)
タオル体操					
体幹体操		×		×	
呼吸筋の体操		×		×	
姿勢改善体操		×		×	
指導者体操		×		×	
肩と脇の体操		×		×	

(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。

	2019年9月	9/2 (月)	9/5 (木)	9/6 (金)	9/10 (火)
タオル体操					
体幹体操		×		×	
呼吸筋の体操		×		×	
姿勢改善体操		×		×	
指導者体操		×		×	
肩と脇の体操		×		×	

(「終了」をタッチ)



(終了画面を経てアプリ終了)

7. リモコン操作

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】

「嚙下体操を始める」	・再生中（3-2）	P.5
	・再生終了時（3-3）	P.8
「体操・機能訓練を始める」	・再生開始まで（4-1） ※ 動画再生リスト画面のみ	P.14
	・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」	・「お楽しみコンテンツ」表示画面（5）	P.20
	・各コンテンツ内（5-3）	P.24

- ① 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）



（リモコン本体の電源を入れる）

※ 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
0003	肩の体操	上肢 体幹	肩 胸 背中	肩を動かし、背筋・胸筋を伸ばして猫背を解消する
0004	腹式呼吸	体幹 その他	腹 呼吸	インナーマッスルと内蔵機能を強化し、血行を良くする
0005	タオル体操	上肢 手指	腕 手指	タオルを用いて腕の曲げ伸ばしと握力の強化を行う
0006	むくみスッキリ体操	下肢 その他	足 血流	足の筋肉をほぐして柔らかくし、血流を改善する
0007	リズム体操	その他 上肢 下肢	認知機能 肩 腕 脚	頭と体を同時に使って運動し、認知機能を鍛える
0008	笑顔体操	その他	表情筋	笑顔を作ることで顔の筋肉を動かす
0009	起き上がり体操	体幹 上肢 下肢	腹 わき腹 腕 大腿	腹部周辺をひねる運動を行い、起き上がり動作を滑らかにする
0010	首の体操	体幹	首	首筋を前後左右に伸ばし、肩こりを解消する
0011	転倒予防体操	下肢	足 足指	足・足首・足指の曲げ伸ばしを行い、転倒を予防する
0012	口腔体操	嚙下	嚙下	吹く力・吸う力・なめる力を鍛え、舌の動きをよくする
0013	股関節の体操	下肢 体幹	股関節 胸	股関節の開閉運動を行い、可動域を広げる
0014	押し引き体操	上肢 手指	肩 腕 手指	上半身の筋肉を鍛える
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
0016	手と指の体操	手指 上肢	手指 腕	手指を伸ばし、動きをスムーズにする
0017	体重移動の運動	下肢 体幹	大腿 背中	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
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	嚙下	嚙下	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
0021	肩と脇の体操	上肢 体幹	肩 腕 背中	背中の筋肉をほぐし、肩甲骨や腕の動きを滑らかにする
0022	リズム体操(紅葉)	その他 上肢 下肢	認知機能 腕 脚	歌いながら運動を行い、認知機能を鍛える
0023	尿漏れ予防体操	下肢	尻	臀部周辺の筋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	手と頭の体操	その他 手指	認知機能 手指	懐かしい歌と手遊びで、回想法にもなる手と頭の体操
0027	つまずき予防体操	下肢 その他	脚 認知機能	足の反応を良くして、つまずきを予防する
0028	リズム体操②	下肢 上肢	大腿 腕	手・足・声 3つの動作を同時に行い認知機能を鍛える
0029	姿勢を良くする体操	体幹 上肢	腰 背中 肩	体幹を鍛え、姿勢を良くする
0030	呼吸筋の体操	その他 体幹	呼吸 胸 背中	深呼吸で胸を広げ、呼吸に関わる筋肉を鍛える
0031	便秘スッキリ体操	その他 体幹	便秘 腹	腸を刺激して便秘解消を目指す
0032	バタカラ口腔体操	嚙下	嚙下	「バタカラ」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
0035	指の体操	手指 その他	手指 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	ヨガ風体操①	その他	呼吸 自律神経	ヨガの要素を取り入れた呼吸法で自律神経を整える
0037	ヨガ風体操②	その他 下肢	呼吸 自律神経 尻 股関節	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
0038	ヨガ風体操③	その他 体幹	呼吸 自律神経 わき腹	ヨガの要素を採り入れ、身体の側面を伸ばす
0039	ヨガ風体操④	その他 体幹	呼吸 血流 自律神経 胸 わき腹 腰	ヨガの要素を採り入れ、柔軟性をあげる
0040	脚の体操②	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
0042	つまずき予防体操②	下肢 体幹	大腿 腹	段差を跨ぐ・歩くなど、足を上げるための筋肉を鍛える予防体操
0043	指のおいかけ体操	その他 手指	認知機能 手指	頭で考えながら指を動かして、認知症を予防する体操
0044	指揮者体操	その他 上肢	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
0045	肩の動きを良くする体操	上肢 下肢	肩 股関節	「シェー」の動作をする事で、肩の動きを良くする
0046	腹筋体操	体幹	腹	腹筋を鍛え、起き上がり動作を楽にする体操
0047	ぐるぐるリズム体操	上肢 体幹	肩 腕 背中	リズムに合わせて腕を回し、腕や背中を柔らかくする
0048	ひざ痛予防体操	下肢	大腿 膝 足首	太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する体操
0049	バンザイ体操	体幹 上肢	胸 腹 わき腹 肩 腕	胸を広げ、呼吸や姿勢を改善する体操
0050	タオルで肋骨体操	体幹	胸 わき腹	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