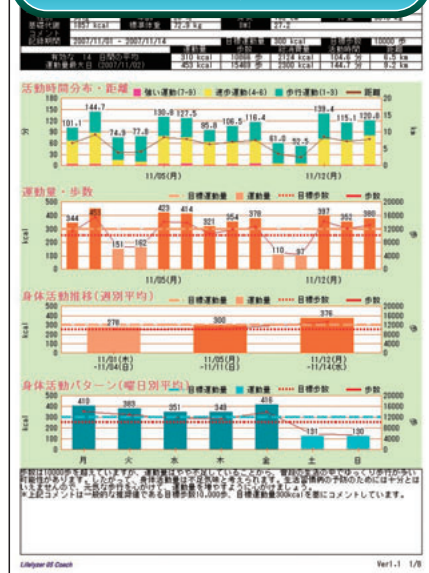
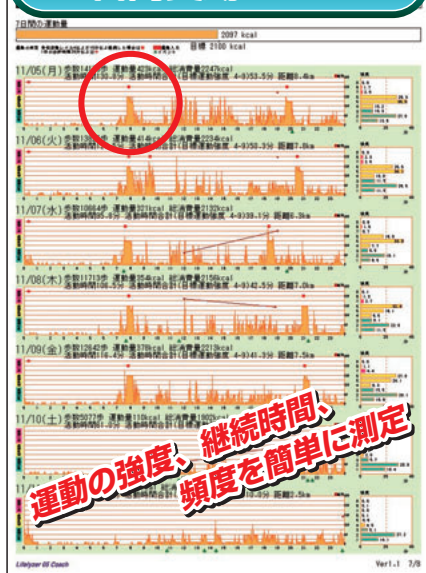


サマリー



活動時間分布・距離、運動量・歩数、身体活動推移(週別平均)、曜日別の運動量または総消費量を表示します。アドバイスコメントより、指導にお役立ていただけます。

日内変動グラフ



2分ごとの身体活動レベルと各強度の活動時間を表示します。運動の量・質・頻度が客観的にわかりますので運動処方や指導にお役立ていただけます。

エクササイズ



1日ごと及び1週間の合計エクササイズ値を表示します。健康づくり、メタボリック予防の指導にお役立ていただけます。

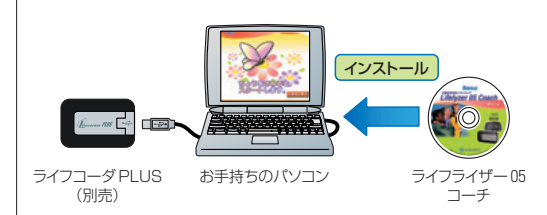
エクササイズ値は、厚生労働省「健康づくりのための運動指針(エクササイズガイド)2006」に準拠しています。

行動変容支援ソフトウェア ライフライザー05 コーチ

■製品構成

構成	品	数量
ライフライザー05 コーチ	CD-ROM	1
USBケーブル		1
ライフライザー05 コーチ	操作マニュアル	1

●ご利用イメージ



■仕様

項目	仕様
コンピュータ	PC/AT互換機で本体にUSBポートを装着していること
OS	Windows 2000/XP/Vistaの32bit版
CPU	Windows 2000/XP/Vistaの各OSの推奨CPU
メインメモリ	Windows 2000/XPは512MB以上 Windows VistaはOSの推奨メモリ容量以上
ハードディスク空き容量	200MB以上(インストール時)
ディスプレイ	800×600ピクセル以上 タッチパネル画面は、800×600ピクセル・1024×768ピクセル・1280×1024ピクセルのみに対応
ディスプレイカラー	16、32ビット色
ディスク装置	CD-ROMドライブ
インターフェース	USBプラグコネクタ(USB Revision1.1以上準拠)

※Microsoft Windows®は米国Microsoft Corporationの米国および他の国における登録商標です。

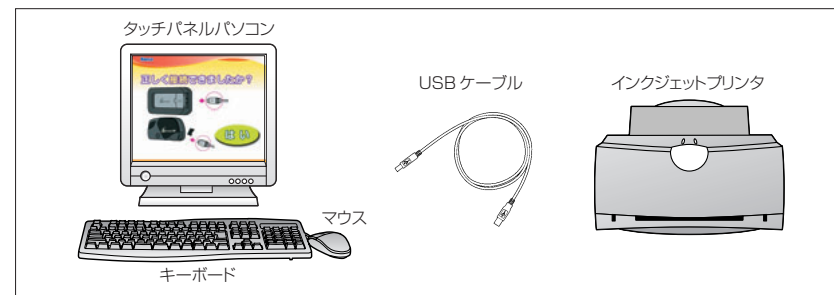
タッチパネル機能を搭載していないコンピュータにおいても、マウスを使うことによりライフライザー05 コーチのタッチパネル機能はご利用いただけます。

- ライフライザー05 コーチは、ライフコーダPLUS/EXのデータが取込めます。
- ライフライザー05 コーチの一部の機能は、タッチパネル機能の付いたコンピュータが必要となります。その機能をご利用いただくためには、タッチパネル機能を搭載したコンピュータをご利用ください。タッチパネル機能を搭載したコンピュータは、お客様ご自身でご用意してください。

行動変容支援システム ライフライザー05 コーチ タッチパネルシステム

■製品構成

構成	品	数量
タッチパネルパソコン		1
インクジェットプリンタ		1
キーボード		1
マウス		1
ライフライザー05 コーチ	CD-ROM	1
USBケーブル		1
ライフライザー05 コーチ	操作マニュアル	1
ライフライザー05 コーチ	システムマニュアル	1



※都合により、機器の変更をする場合があります。実機と異なる場合がありますので、ご了承下さい。 ※オーダー後の生産となります。

製造発売元

株式会社 **スズケン**

ケンツ事業部

名古屋市東区東片端町8番地 〒461-8701
TEL (052)950-6325 FAX (052)962-7440
ホームページ http://www.suzuken.co.jp
E-mail: kenz@suzuken.co.jp

お問い合わせは ☎ 0120-988-468 受付時間/平日 月~金 9:00~17:00(土・日・祝日は除く)
※携帯電話からはつながりません。

KenZ

行動変容支援ソフトウェア

ライフライザー05 コーチ

タッチパネルを見て、聞いて、歩く。

SUZUKEN

ライフコーダとタッチパネルシステムで 日常生活の活動量と強度の向上をサポートします。

主な特長

- **タッチパネルシステムを用いて、身体活動の行動変容をサポート**
タッチパネル上に、歩数と活動時間から得られた**判定アドバイスを瞬時に音声と画面に表示**します。指導施設に行く機会を増やすことで、**運動のやる気**を上げます。
- **音声による操作ガイダンスでラクラク操作が可能**
タッチパネルシステムを利用することで、**分析時間を短縮でき指導に時間を費やす**ことが可能です。
- **1日の生活パターンや消費カロリーの日別推移グラフなど多彩なレポートを出力可能**
エクササイズレポート(厚生労働省エクササイズガイド2006準拠)で**週23エクササイズ達成**しているか一目で判ります。
- **レポート一括印刷機能搭載**
保健指導や健康づくりの集団指導において、**多人数のレポートを一括で印刷できます**ので、作業の手間を省けます。

〈主な機能一覧〉

メタボリック(ダイエット)シミュレーション、CSV一括インポート・エクスポート機能、血糖・血圧データ管理機能、ライフコーダEX/PLUSの動作環境設定機能、運動データ入力機能、グループ登録・データ管理機能、セキュリティ機能

ご利用イメージ

01 ライフコーダ配布 (ご施設)



ライフコーダを装着して、速歩レベルの活動時間を増やす生活をします。

約2週間 生活習慣を記録

02 パソコンに通信



ご利用者ご自身で、タッチパネルシステムを音声と画面の表示にしたがって操作します。自動でアドバイスが表示され、レポートが印刷されます。

レポート出力

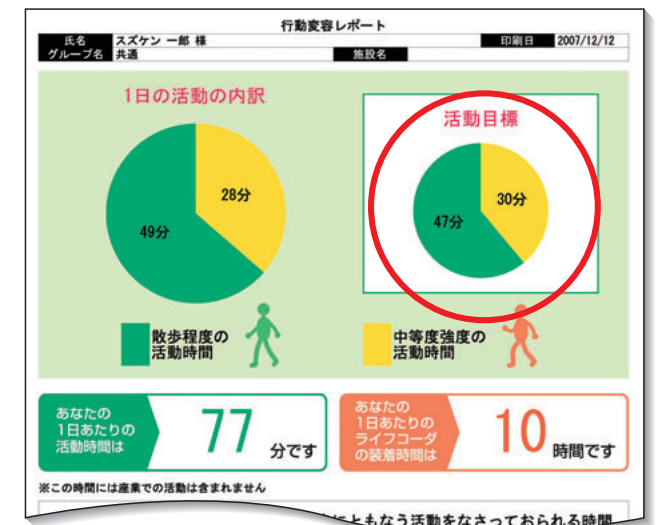
03 運動指導



レポートを用いて、指導者によるアドバイスでご利用者さまへ目標の意識づけを行います。

レポートは、行動変容を促すとともに身体活動を向上させるために
お役立ていただけます

行動変容

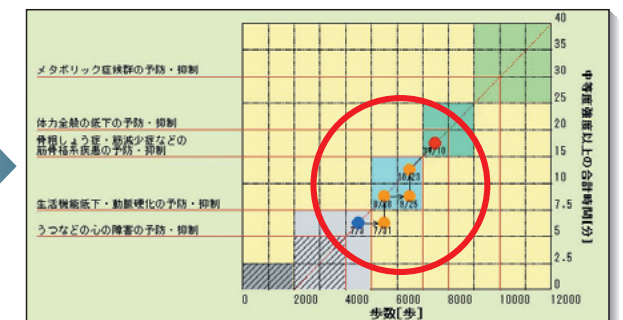


歩数と活動時間から、身体活動のランクわけをします。各ランクに応じた評価とアドバイスのコメントが出力されます。さらに、活動目標を提示しますので身体活動の行動変容にお役立ていただけます。

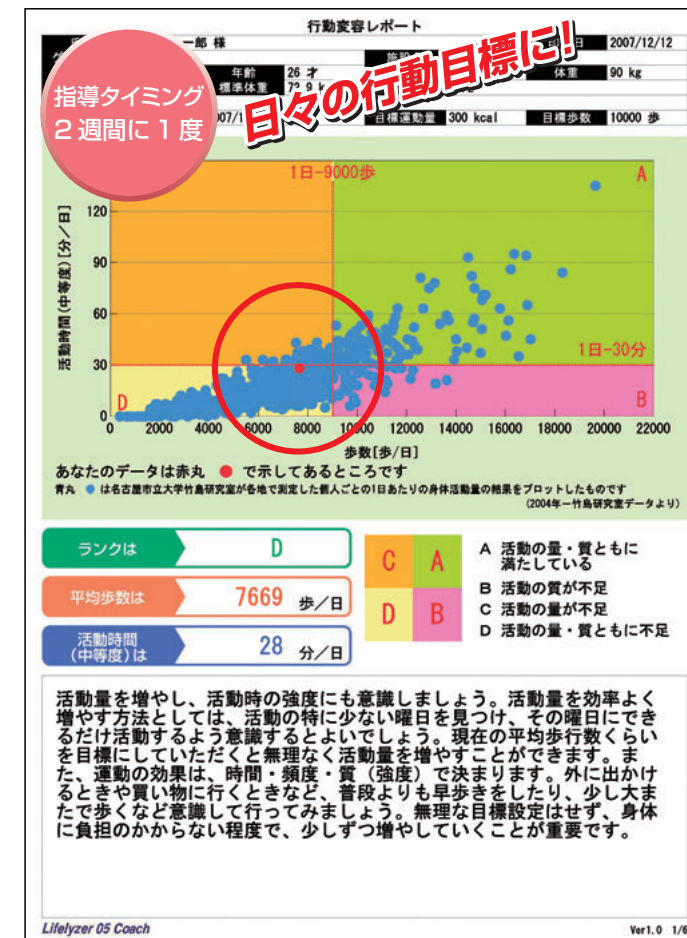
出典：竹島伸夫(名古屋大学大学院システム自然科学研究科) ~2004年 竹島研究室データより~

日常身体活動分析

歩数と活動時間から、生活習慣に関連する疾患の予防・抑制や、体力低下などの予防ができる可能性の高い身体活動があるかの評価が行えます。評価レベルが5段階(75歳以上は4段階)あり、徐々に目標を上げていく指導が行いやすい特長がありますので、健康づくり指導にお役立ていただけます。



指導例：●開始 ●経過 ●現在
〈活動状態開始〉歩数 4500歩・活動時間 7分
〈活動処方〉身体活動の質を意識し、まず量・質とも2ランク(2000歩・5分/日)上を目指した。数ヶ月後に歩数7000歩・活動時間15分となり疾病のリスクが軽減されていると考えられます。
出典：青柳幸利(東京都老人総合研究所) 「身体活動計を用いた、新しい健康づくり」より



活動量を増やし、活動時の強度にも意識しましょう。活動量を効率よく増やす方法としては、活動の特に少ない曜日を見つけ、その曜日にできるだけ活動するよう意識するとよいでしょう。現在の平均歩数くらいを目標にしてくださいと無理なく活動量を増やすことができます。また、運動の効果は、時間・頻度・質(強度)で決まります。外に出かけるときや買い物に行くときなど、普段よりも早歩きをしたり、少し大まかたで歩くなど意識して行ってみましょう。無理な目標設定はせず、身体に負担のかからない程度で、少しずつ増やしていくことが重要です。



スズケン 一般さんの10月28日から11月10日までの有効なデータ13日間の活動内容
1日の平均歩数: 7565歩/日
1日の中等強度以上の活動時間: 18.2分/日
1日の中等強度以上の活動時間とは、健康維持・増進に効果があるとされている強さの活動時間です。ライフコーダでは強度4以上の活動時間を中等強度以上としています。
現時点で、骨粗しょう症・筋減少症などの筋骨格系疾患の予防・抑制だけでなく、動脈硬化、生活機能低下、うつなどの心の障害に関する予防・抑制できる可能性が高い生活習慣があります。ただし、体力全般的低下を予防するためには少し活動量が不足しています。積極的に外出するなどし、歩く時間を増やしましょう。
コメント監修: 青柳幸利(東京都老人総合研究所) 評価基準、目標値: 出典 青柳幸利(東京都老人総合研究所)~中之島研究より~
本レポートは、東京都老人総合研究所 青柳先生、の中之島研究による統計的な結果をもとに作成されています。内容に関してはあくまでもご参考にとり、ご自身の健康状態や健康づくりに関してはかかりつけ医にご相談ください。
Lifelyzer 05 Coach Ver1.0 1/5