

# ロコミル<sup>®</sup>手帳

## Locomiru Planner

### 運動記録手帳

#### Exercise Record

### 特長

- 介護予防事業などにおいて指導者が参加者の行動変容を促すため、運動能力の測定結果や日々の運動を記録するための手帳です。
- 半年分の記録ができます。記録と日々の振り返りで運動の習慣化をサポートします。
- 健康事業等の運営サポートツールとしても使用できます。
- 手帳単体でも運動指導や自己管理に活用できる構成となっています。
- 書き込みやすいA4サイズです。デザインは高齢者の方にも見やすく、わかりやすい仕様となっています。



種類	商品コード No.	規格	主な内容	1冊 入数	メーカー希望小売 価格(税抜き)
—	20251	サイズ A4 36ページ	<b>【測定結果記録】</b> 下肢筋力やロコモ度テストの測定結果を記録します <b>【運動記録】</b> 毎日の運動記録や体調などを記録します <b>【体操説明】</b> 歩行能力向上のための下肢筋力に特化したレベル別 体操を解説しています	50冊	¥25,000

〈ロコミル手帳〉は、神奈川県大磯町における産官学連携事業の介護予防教室で使用され、参加者の強い要望から製品化に至った運動記録手帳です。