

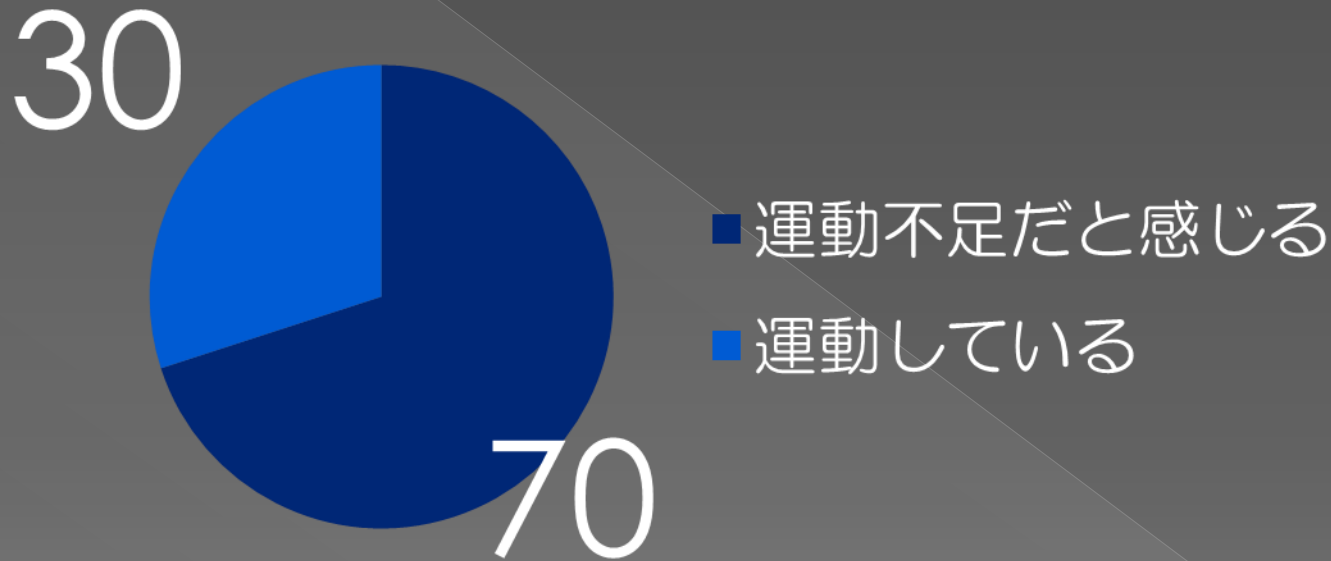
Asakaフィットネス



平成25年 2月 16日
50周年記念事業発表会

皆さんは運動をしていますか？

運動への取り組みの調査



2009. 日本生活習慣予防協会調べ

運動にはどのような効果があるのでしょうか？

「脳を鍛えるには運動しかない」

あさかホスピタル特別講演会

2011.9.17 JohnJ.Ratey



運動の効果

運動

```
graph LR; A[運動] --> B[ストレスの軽減]; A --> C[うつ病などの治療に有効]; A --> D[学習や記憶問題解決などの助け];
```

ストレスの軽減

うつ病などの
治療に有効

学習や記憶
問題解決などの助け

職員の健康

職員が運動に取り組む

患者様へのより良い治療

職員が健康になる

運動しないのはなぜ？



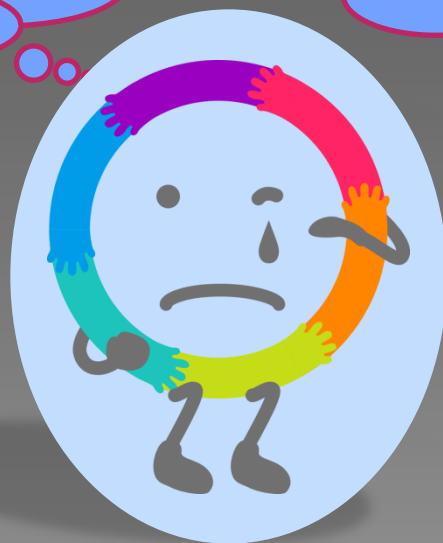
普段運動しない理由

1人では続かない

時間が確保できない

体力的に厳しい

何から始めれば
良いかわからない



50周年記念事業として

iPadの利用	基幹システムの構築
どこでもアプリを利用できる	ゲーミフィケーションの利用
Asaka book利用によるアンケート等の実施	掲示版上での参加の呼びかけ
	日程の管理

Asakaフィットネス
での利用へ

Asaka フィットネス

体力的に厳しい

何から始めるか？

時間が確保できない

1人では続かない

スタッフのつながり

楽しめる・継続できる

取り組みやすさ

iPadと
基幹シ
ステム
の利用

iPadアプリ使用

運動の負荷コントロール
が個別に可能

時間設定

動きが確認できる

バッジの獲得・交換

活動内容について

参加者：院内掲示板にて募集。登録者は32名。

時間：開始時間①17:30～②18:00～

運動時間30分

場所：フィットネスルーム（D棟3階）

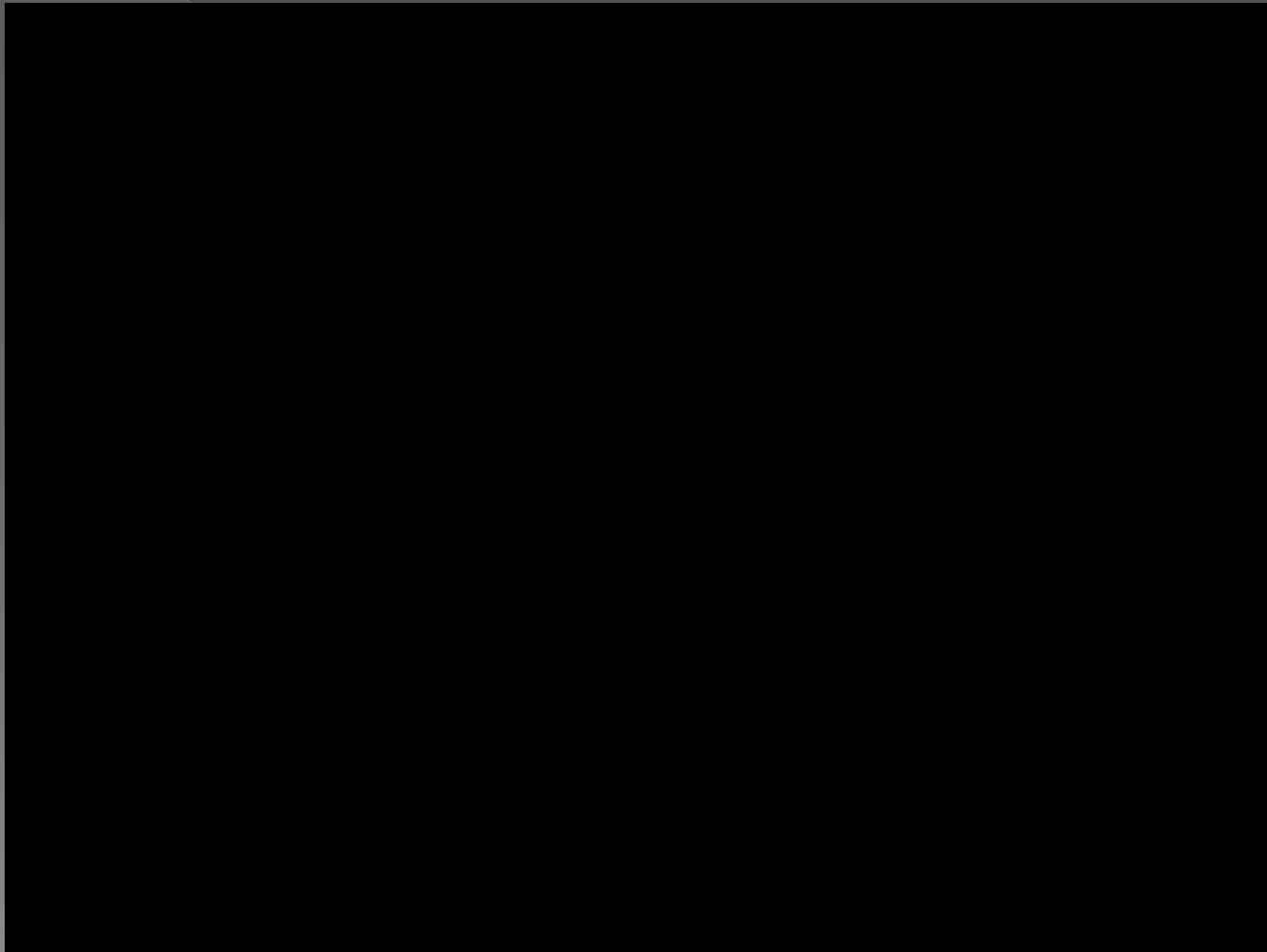
方法：運動方法はiPadのアプリを使用。

iPadとプロジェクターを使って投影。

実際の様子①



実際の様子②



参加者の声

皆となら頑張れる

運動が
楽しくなってきた

代謝が
良くなってきた

何をしたら良いか
自分たち分かる！



皆さんも運動しませんか？



みんなで運動すると楽しいよ～♪

いつでも見学
待ってま～す!!

ご静聴ありがとうございました。

