



2018年12月25日

～ 自宅で簡単！ロコモ予防！～

## 1日5分の運動アプリ『レコードブック』がバージョンアップ

“トレーナーへの運動相談”等、プレミアム機能を追加

全国のケアマネジャー9万人が登録するウェブサイト「ケアマネジメント・オンライン」(<http://www.caremanagement.jp/>)、全国にリハビリ型デイサービス「レコードブック」(<http://www.recordbook.jp/>)を展開するなど、日本の健康寿命を延伸する社会の実現に向け、様々なヘルスケアサービスを運営する株式会社インターネットインフィニティー（本社：東京都品川区、代表取締役社長：別宮 圭一）は、自宅で出来る“1日5分のロコモ予防運動”アプリ『レコードブック』のバージョンアップ版（プレミアム会員向け機能）をリリースしました。



### ■ “1日5分のロコモ予防運動”アプリ『レコードブック』とは？

全国で100店舗以上展開する、運動に特化したリハビリ型デイサービス「レコードブック」にて実際に行われている“運動プログラム”を、自宅にいながら簡単に出来る“1日5分間のエクササイズ”にカスタマイズしたヘルスアップアプリです。「運動頻度」や「症状」チェックなど、身体の気になることに関して回答することで、最適な運動プログラムを自動的にレコメンドし、運動器の障害や衰えにより、将来介護リスクが高まる「ロコモティブシンドローム」の予防や、健康寿命の延伸を助けます。

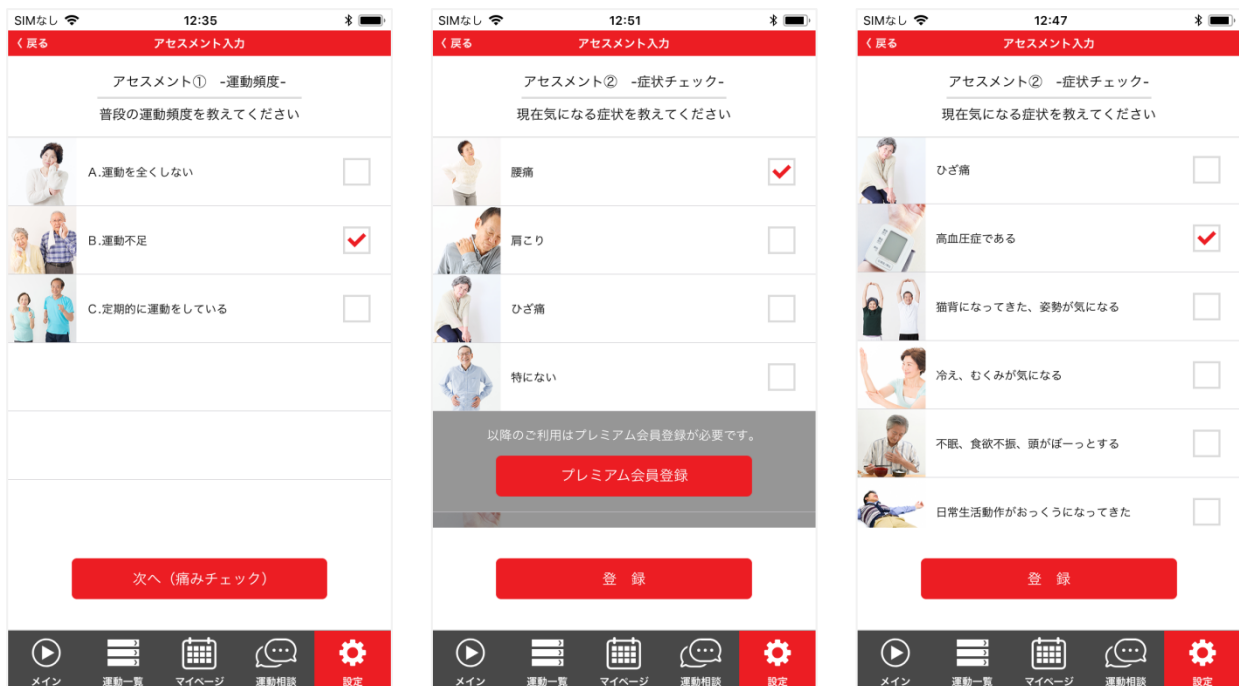
## ■ 主な機能

- ・ 1日5分間のロコモ予防エクササイズ
- ・ 「運動頻度」や「症状」チェック結果にもとづき、最適な運動プログラムをレコメンド
- ・ 「運動日数」「運動時間」を記録するカレンダー機能
- ・ プッシュ通知で継続的な運動を促すアラーム機能

## ★プレミアム会員向け機能（月額480円／税込）

- ・ 「症状」チェックに高血圧、姿勢、冷え、むくみ、不眠、等の9項目を追加し、さらに最適な運動プログラムをレコメンド
- ・ レコードブックトレーナーへの運動相談が可能なメッセージ機能を搭載

※詳細はこちら（ <http://www.recordbook.jp/app/> ）



## ■ 背景

2016年9月、総務省が日本の総人口に占める65歳以上の高齢者の割合が過去最高の26.7%、国内における80歳以上の高齢者人口が1千万人を超えたことを発表\*し、「4人に1人が高齢者」となる超高齢社会に突入しました。今後、医療・介護費用がさらに膨らみ、国家財政を圧迫していくことが予測される中、それらを抑えることが期待できるのが「健康寿命の延伸」であり、その一助となるべく、今回自宅で簡単に出来るロコモ予防運動アプリ『レコードブック』を開発しました。

\*出典：総務省「統計からみた我が国の高齢者（65歳以上）」より

---

### ■■■ニュースリリース及びサービスに関するお問合せ先■■■

株式会社インターネットイニティー 事業本部 マーケティング部（担当：小椋）

TEL:03-6697-5505 FAX:03-6779-5055 MAIL:[jogura@iif.jp](mailto:jogura@iif.jp)

### ■■■その他 IR に関するお問合せ先■■■

株式会社インターネットイニティー IR 担当

TEL:03-6779-4777 MAIL:[ir@iif.jp](mailto:ir@iif.jp)