

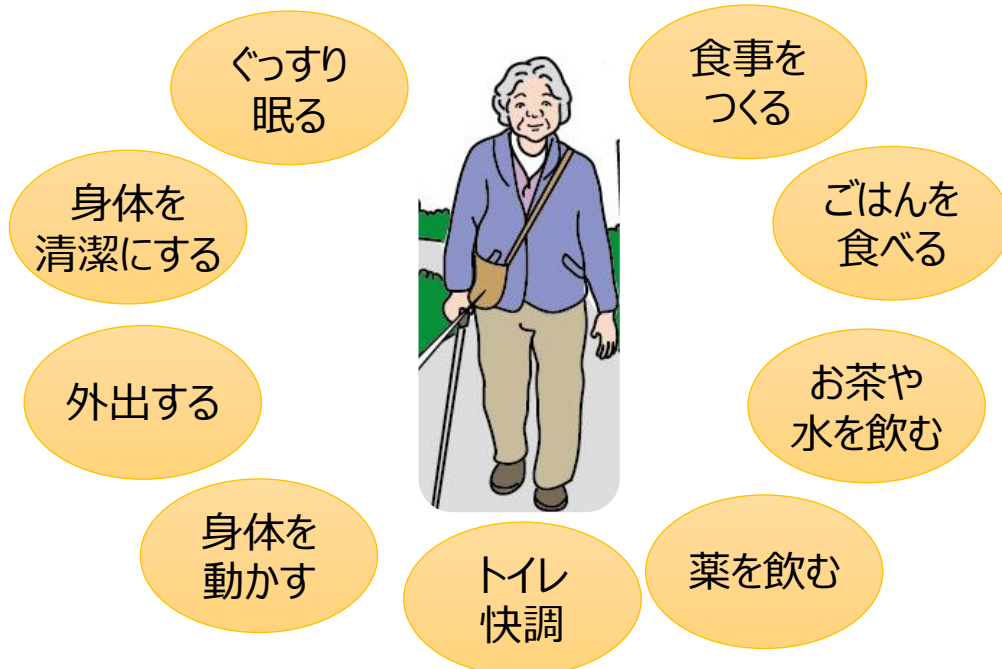
生活リズムを整える取組みに参加しませんか

- 都城市では、皆様の心身状態の維持・改善を目指して、「IoT機器を活用したケアマネジメント向上支援事業」の取組みを進めています。
- これはIoTセンサーを活用してご自身の生活リズムを見える化し、ケアマネジャーからの提案を活かして、健康維持を図り、在宅生活の継続を目指したものです。
- 新たに参加される方を募集しています。（ケアマネジャーによる推薦が必要です）

「生活リズム」とは？

「生活リズム」とは、以下のような**暮らしの日課のこと**。

自分に合ったペースで、無理なく、毎日続ける事が、健康維持には大切です。



なぜ、“整えること”が必要なの？

様々な理由で、このリズムが乱れてしまうことがあります。例えば、暑さ寒さといった気候や心配事などの気持ちの変化、病気や薬の影響など。また**その原因は、自分自身では見つけにくいもの**です。

この取組みでは、あなたの**生活リズムの変化を見つけて、生活を整えるアドバイスと、そのお手伝いをしていきます。**

どのような取組みなの？

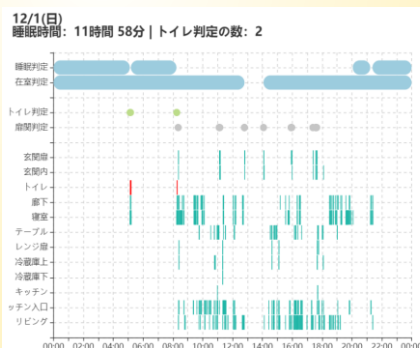
①ご自宅内に設置したセンサーで生活リズムをゆるやかに把握します。



②パナソニックの研究チームとケアマネジャーがデータ分析を行います。



- ・睡眠時間
- ・トイレの回数
- ・外出時間
- ・活動量
- ・服薬有無 など



③その結果を、ご本人・ご家族にわかりやすくお伝えし、生活を整えるためのアドバイスを行います。

必要に応じて、ケアプランに反映し、サービス事業所とも連携して、サポートしていきます。



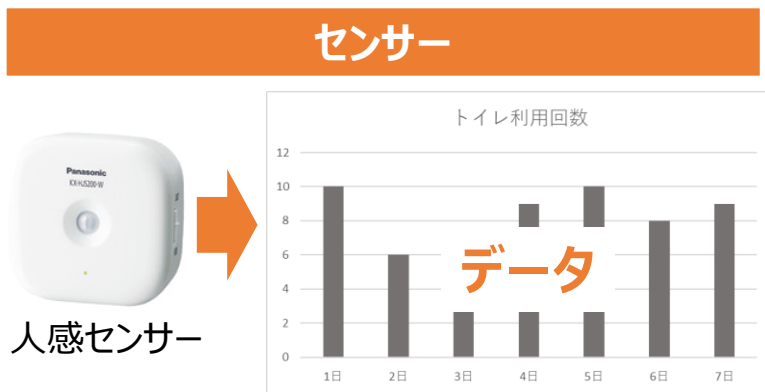
ご了解いただきたいこと

別途、同意書をご確認ください

1. センサー及び通信機器の宅内への設置（壁にネジ止め有り）
2. 電気代のご負担（最大時、約250円/月）
3. センサーデータや介護に関する情報のパナソニックへ提供
4. ケアマネジャーの助言に基づいた新たなケアプランの検討
5. アンケートへの回答（開始時、終了時の2回）とインタビューへのご協力

センサーは、監視されてるようで気が進まない・・・

- センサーは、カメラではありません。
見張っているような威圧感はなく、生活に溶け込みます。



- 参加者の声



最初は気になったが、
すぐに気にならなくなった

過去の参加者のアンケート結果より

どんな改善効果があった？

改善効果を保証するものではありません。

ご本人ご家族

便秘と下痢の繰り返
しで困っていたが、
解消できた。

お茶を飲んだ回数を
記録することが習慣になっ
たお医者様にも見せるのよ。

ご本人

活動量計は面白い。
外出の励みになった。

トイレ回数が多くて
夜眠れていないことに
みんなが気づいてくれた

ご本人

ご本人

データを見たケアマネさんからの助言で
生活が変化した
在宅生活を支える助けになっている

ご家族