



2022年6月28日

月に1万人が利用するリハビリ型デイサービスの運動プログラムが自宅でできる！ 介護予防運動プログラムをまとめた書籍が発売されました！

全国のケアマネジャー10万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」、全国にリハビリ型デイサービス「レコードブック」を展開するなど、健康寿命の延伸に向け、様々なヘルスケアサービスを提供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、「『介護状態にならないためのかんたん運動プログラム』レコードブック/著」を2022年6月28日（火）に発売しました。全国の書店、ネット書店にてご購入いただけます。

超高齢化が進む日本では、650万人以上が要支援・要介護認定を受けています。高齢者の方にとって、「転倒の防止」は非常に重要です。ちょっとしたことで骨折しやすい高齢者は、一度骨を折ると寝たきりになってしまったり、寿命にまで影響することもあります。

そこで、レコードブックでは、軽度の介護状態の方が、機能訓練を通じて介護状態を脱することを目的に、日常動作に必要な動きができるようになるための運動の提案を行っています。

レコードブックの利用者やご家族からは、「1年前よりも歩けるようになった！」「楽しく交流するうちに気力が増してきた」といった沢山の喜びの声をいただくことが多く、レコードブックのプログラムの内容をより多くの人へ知っていただきたい！という想いから、1日1分からできるレコードブックの運動プログラムを1冊にまとめました。

いつまでも自分の力で健康に生活していきたい方、家族や両親の介護について悩んでいる方に是非手にとっていただきたい一冊です。

■本書の魅力

- ①レコードブックの中でも効果の高い50種類以上のプログラムを紹介！
- ②実際の体の動き方の写真があるから、わかりやすい！
- ③1日1分からできるから、誰でも簡単！

■著者（レコードブック）について

レコードブックは、高齢者がいつまでも元気で自立した生活を送ることをサポートするための、機能的訓練運動を中心としたリハビリ型デイサービスです。

高齢者の「身体機能」や「健康」の維持・回復・改善を目的に、ご自身の能力を最大限に引き出す3時間型の運動プログラムを提案・実践しています。心身ともにリフレッシュできる対話型の運動プログラムにより、健康的な生活を長く続けていただくためのお手伝いをする施設です。

Record book Movie

<https://www.youtube.com/watch?v=O4tRhOPZKR8&t=2s>

■商品情報

『介護状態にならないためのかんたん運動プログラム』レコードブック／著

発売日：2022年6月28日（火）※一部、発売日が異なる地域がございます

定 価：1650円（10%税込）

仕 様：A5判、ソフトカバー、128ページ（予）

発 行：石井 悟

発 売：株式会社 自由国民社

全国の書店、ネット書店（honto<https://honto.jp/netstore/pd-book_31677795.html>ほか）にて
ご予約いただけます。

■会社概要

会 社 名：株式会社インターネットインフィニティー

本社所在地：〒141-0032 東京都品川区大崎 1-11-2 ゲートシティ大崎イーストタワー4階

代 表：代表取締役社長 別宮 圭一

設 立：2001年5月7日

事 業 内 容：短時間リハビリ型デイサービス「レコードブック」の運営等

U R L：<https://iif.jp/>

私たちインターネットインフィニティーは、ヘルスケアソリューション企業として新しいヘルスケアサービスの創造とチャレンジを続けてまいります。

■■■ニュースリリースに関するお問合せ先■■■

株式会社インターネットインフィニティー IR担当 TEL:[03-6779-4777](tel:03-6779-4777) MAIL: ir@iif.jp