



## Fit with AI Trainerとは

Fit with AI Trainer、略してFAIT(ファイト)は、健康長寿な世界を実現するための、“健康PDCAサイクル”の実施を支援する、パーソナルヘルスプロモーションサービスです。高精度なスポーツセンサーを用いた、簡単で安全\*な体力・認知機能が測定できる環境を提供。Fit with AI Trainer タグによる日常の活動記録を合わせ、独自の解析アルゴリズムによって、その人に合った適切なトレーニングメニューを提案します。体力の低下が心配される高齢者施設や、スマートウェルネス住宅などでの付加価値の向上に寄与します。定期的な体力状況の把握と最適な日々のトレーニングで、人々の健康で輝かしい人生をサポートします。

PDCAサイクルとは：PLAN・DO・CHECK・ACTIONの略  
(計画) (実行) (評価・分析) (改善)



## 日常の記録

健康PDCAサイクルは、小さく軽い“タグ”を身に着けることから始まります。



## Fit with AI Trainer タグ

IoTを活用し、日常の活動データを記録。毎月の測定と合わせて、健康PDCAサイクルを整えます。

- 日常活動の記録(歩数・睡眠・食事時間)
- スマートフォン不要(1カ月の活動データを蓄積)
- 位置情報(ビーコン対応)の記録
- NFC\*内蔵バンド
- LED表示、3つの機能ボタン
- 5m防水(お風呂・水泳対応)
- 電池式のため充電不要(コイン電池の寿命は3カ月以上)
- スマートキーシステムとの連携可能

\*NFCは近距離無線通信の規格で、タッチでログインが可能になります



## 個別アドバイス

日常の記録と毎月の測定のビッグデータからAIが学習し、個別におすすめのトレーニングをレコメンド。結果とアドバイスはすぐに印刷でき、集計データは帳票作成にも生かれます。



測定結果

個別トレーニングアドバイス

機能訓練計画書



## 毎月の測定

椅子と畳半畳ほどの場所があれば、約10分間のゲーム感覚の動作で、簡単・安全\*に体力と認知機能を測定できます。



## 筑波大学との共同研究

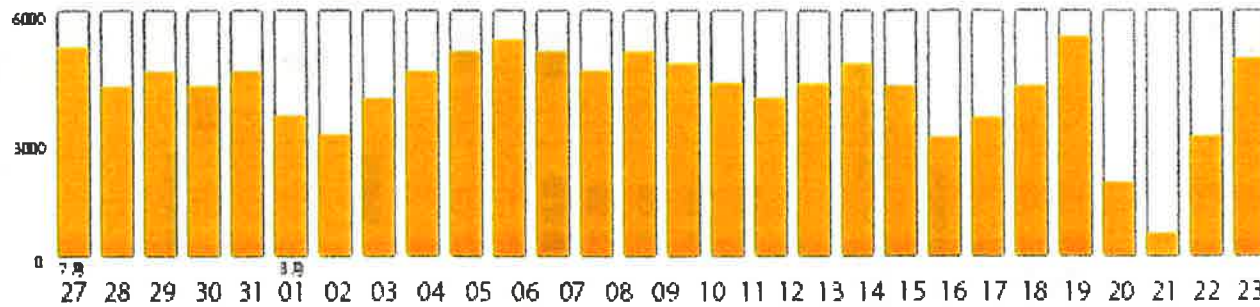
筑波大学との共同研究により、スポーツセンサーとタブレットを活用した体力・認知機能測定手法を開発(特許出願中)。測定された体力・認知機能スコアをもとに、筑波大学 山田准教授 監修のおすすめトレーニングメニューをレコメンドします。Fit with AI Trainerシステムから得られる日常活動と体力・認知機能スコアのビッグデータ解析を共同研究として継続しています。

SONY

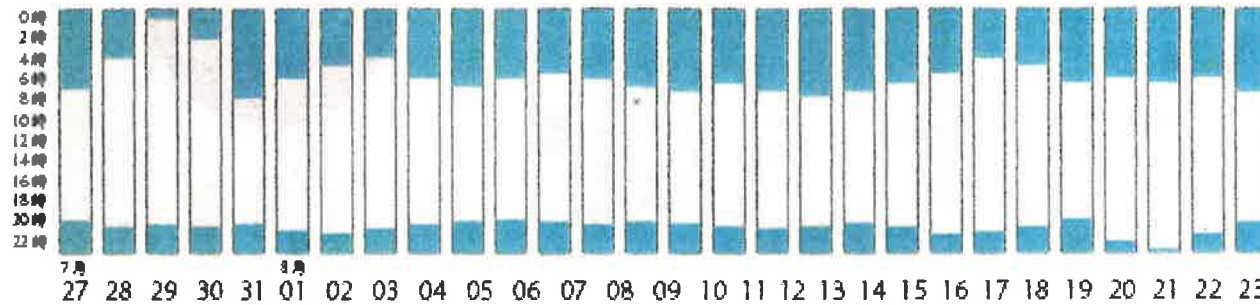
FIT with AI Trainer

測定日 2017年6月14日

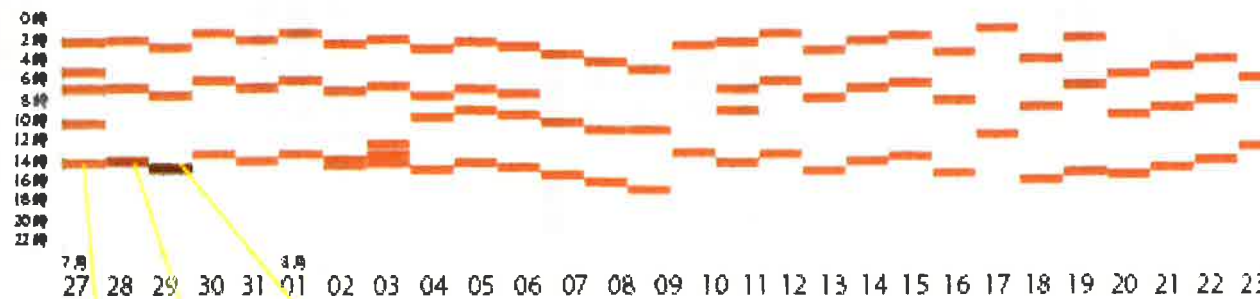
歩数



睡眠

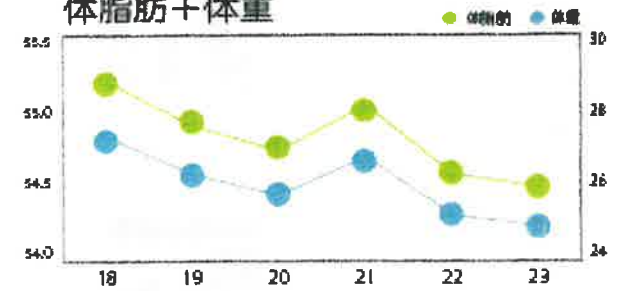


食事

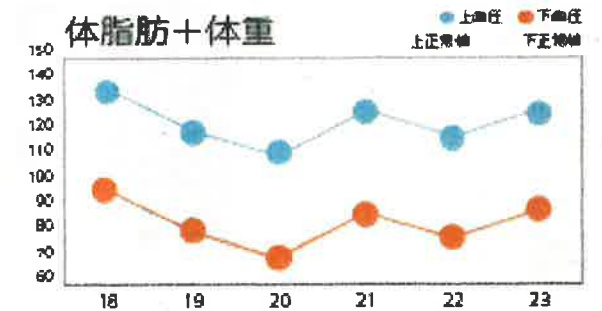


身長 156.8cm / 前回比+2.0cm

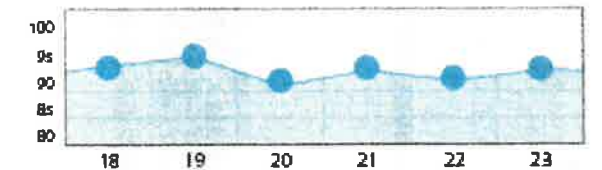
体脂肪+体重



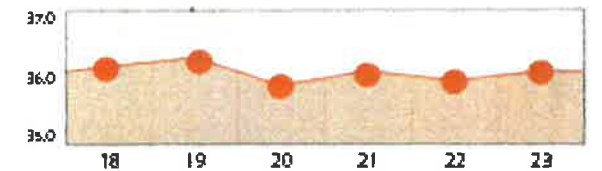
体脂肪+体重

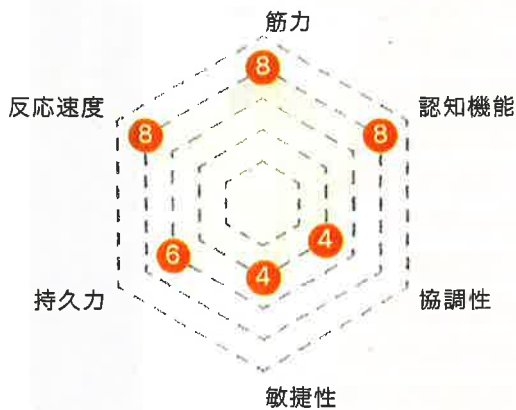


血中酸素濃度



体温





総合評価

B

認知機能が優れています。

体力レベルは概ね問題ありません。  
この機会に運動習慣や運動内容をもう少し見直せるとよりよいでしょう。

種目	結果	偏差値	評価
発声継続時間	18.3 秒	56.2	○
足の藩王時間	881 ミリ秒	52.1	◎
足でリズム	58 点	47.4	◎
足踏み速度	20 点	50.6	◎

種目	結果	偏差値	評価
足上げ継続時間	17.2 秒	56.2	○
立ち座り速度	15 回	52.1	◎
絵で記憶力	80 点	47.4	◎
順押し注意力	100 点	50.6	◎

あなたへのおすすめトレーニング

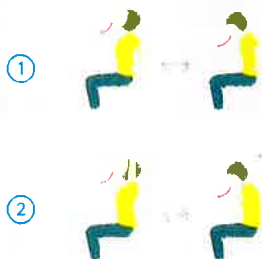
1~3のトレーニングを1週間に2,3回行いましょう。

1 左右バランス(座位)  
左右10回×3セット



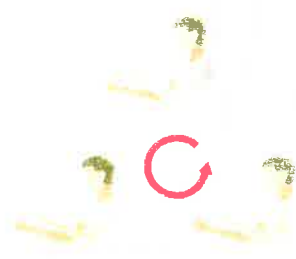
- ① イスに座り腕を床と水平になるように開く。
- ② 足を床から少し浮かせた状態でゆっくり左側に体を傾ける。
- ③ 最大限傾けた状態で5秒静止。
- ④ 右側に体を傾け5秒静止。ゆっくり元に戻る。

2 呼吸トレーニング  
①◎各10回×3セット



- ① イスに座りリラックス。
- ② 1 胸を開きながら大きく息を吸い、すぼめながら息を吐く。
- ③ 2 手を上に上げながら大きく息を吸い、手を前に出しながら息を吐く。

3 ひとりじゃんけん  
右手が勝つ10回/  
左手が勝つ10回



- ① 自分の右手と左手でじゃんけん。
- ② 右手が勝つように10回行う。
- ③ 左手が勝つように10回行う。
- ④ 連続して同じものを出さないように注意。

※痛みが出る場合は中止してください。

まずは1ヶ月に10回が目標です!おすすめトレーニングを実行したら○をつけましょう。

スタート!

①

②

③

④

5

⑥

⑦

⑧

⑨

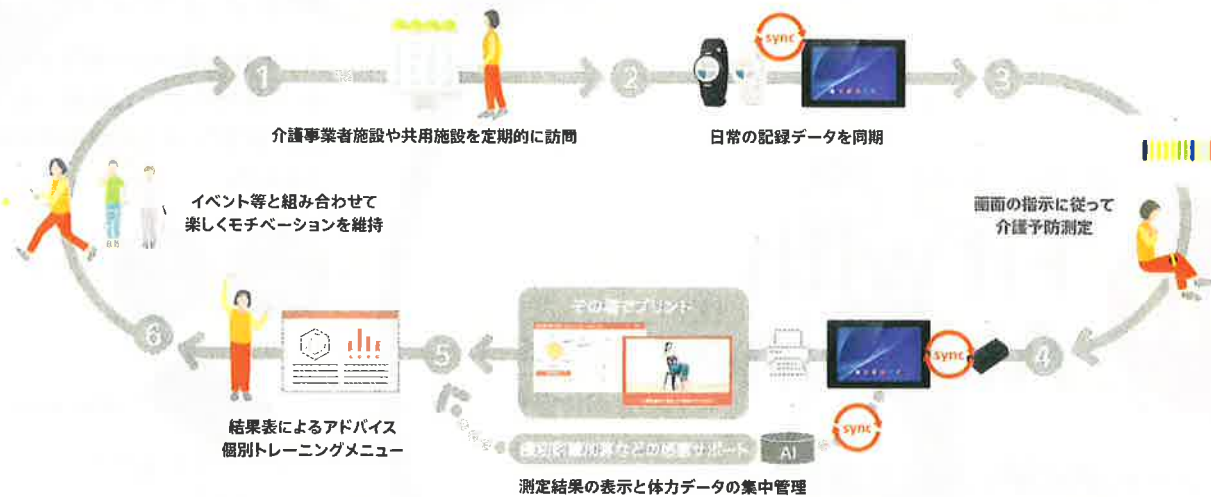
10

ゴール!!

# Fit with AI Trainer Ederly

高齢者介護予防サービス

毎月の健康PDCAサイクルにより、楽しく簡単に介護予防。  
 日常の記録と毎月の測定からAIが個別アドバイス。



## 簡単・安全なセンサーを使った体力測定

### 従来の体力測定

片足立ち／上体起こし／  
5m歩行／10m障害物歩行／  
6分間歩行 など



Fit with AI Trainerの測定では座った状態で自動で簡単に測定できる

### スポーツ向けの体力測定

全身持久力測定／筋力測定／  
敏捷性測定／瞬発力測定／  
スプリント能力測定 など



Fit with AI Trainerの測定ではスポーツ体力測定のような専門の設備や施設が不要

### Fit with AI Trainerによる体力・認知機能測定

スポーツセンサーとタブレットで、  
体力と認知機能を簡単・安全に測定できる



## ゲーム感覚でできる体力・認知機能測定



※ 本サービスの体力測定は、すべて座った状態から動作を行うため、一般的な体力測定と比べて転倒等による怪我のリスクが低く安全性が向上します。

●本サービスは、医療機器、医学・薬学等の専門家による指導、アドバイスサービスではなく、医療行為に該当するものではありません。また、認知症を診断したり、要介護度を判定するものでもありません。本サービスは、利用者が医師より、民間事業者による本サービスのような運動指導サービスの提供を受けることを止められている場合、利用できません。このような場合に該当する利用者は、直ちに本サービスの利用を中止し、医師の指導に従ってください。 ●本サービスは、介護事業所やその運営法人等を対象としたサービスです。 ●ソニーおよびSONYはソニー株式会社の登録商標です。 ●記載されている内容は予告なく変更することがあります。

提供：ソニーモバイルコミュニケーションズ株式会社 IoTビジネスグループ

問い合わせ：sonymobile.biz/contact/ IoTビジネスグループの公式サイト：sonymobile.biz/

2017年9月現在

SOMC-01