



3Dセンサによる歩行時衝撃分析システム「セーフティウォークナビ」

# SAFETY WALK NAVI

セーフティウォーキングで

元気に美しく！



監修：アスレチックトレーナー  
健康運動指導士  
土井 龍雄

「セーフティウォークナビ」は3Dセンサで歩行時の衝撃を分析し、正しく綺麗な歩き方の指導をするためのシステムです。

# 3Dセンサで歩行状態を評価・分析 測定時間はわずか1分!

## 1 測定 《加速度の測定》

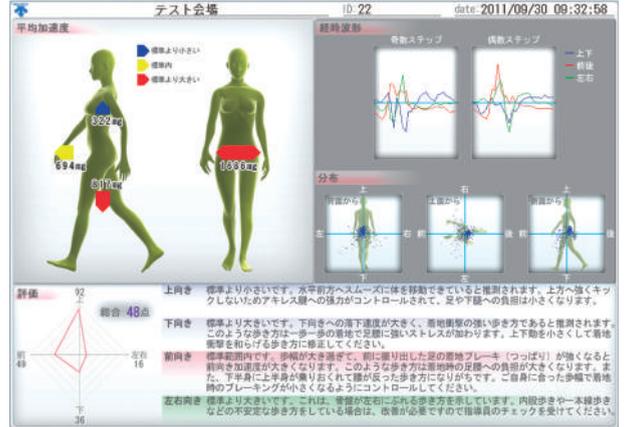
3Dセンサを装着して瞬時に上下・左右・前方向の最大平均加速度を算出します。

## 2 分析・評価 《歩行状態の確認》

経時波形や分布図から、歩行時の動きを分析し、点数化します。

## 3 アドバイス 《歩き方をアドバイス》

歩行状態に応じた適切なアドバイスを表示するとともに、セーフティウォーキングのポイントも印刷する事ができます。



### セーフティウォーキングのすすめ

最近の研究結果によると、40歳以上の日本人のうち470万人が閉鎖性関節炎や腰痛などに何らかの要因があるとされています。そして、それは、関節痛や筋力低下、バランス機能の低下などと関連して歩行障害の原因となります。元気に歩き続けるには、このような体とその機能の変化を考慮して、個々に合った歩き方と歩くための条件整備が必要です。この具体的なプログラムを「セーフティウォーキング」と呼んでいます。

#### セーフティウォーキングの歩き方

- 無理のない歩幅で歩く
- 骨盤・背骨・膝をまっすぐに保って歩く
- 左右の足の間隔をとって歩く
- つま先とひざを進行方向に向けて歩く
- 上下動を小さくして歩く。

加速測定による歩き方チェック

歩行では、体が上下・左右に動きながら前方へ移動します。体が動く速さには変化が生じますが、この変化の割合は加速度で表すことができます。例えば、体が上下に大きく揺るような歩き方は、上下の加速度が大きくなり、着地への衝撃が大きくなります。それによって下半身の小さい揺らぎな歩き方は、加速度が小さくなり、着地への衝撃も小さくなります。このように、加速度測定をすることにより、歩き方と体への負担度を推測することができます。

\*詳細は、「歩行寿命が延びる!セーフティウォーキング」(三省堂)をご参照ください。

監修: アスレチックトレーナー 健康運動指導士 土井健雄

### セーフティウォークナビ製品仕様

アプリケーションソフト	
セーフティウォークナビ(付属ディスクに収録)	
アクションセンサ	
アクションセンサ	1個 最大外形寸法高さ:約78mm 幅:約36mm 奥行き:約11mm 質量:約23g(電池含む)
アクションアンテナ	
アクションアンテナ	1個 高さ:36mm 幅:90mm 奥行き:25mm 重量:約26g
アンテナアダプタ	
アンテナアダプタ	1個 高さ:45mm 幅:90mm 奥行き:25mm 重量:約48g
センサー装着用ベルト	
センサー装着用ベルト	1式 Lサイズ:1本 Mサイズ:1本
USBケーブル	
USBケーブル	1本 長さ:約1m 重量:約20g

ボタン電池	
ボタン電池	1個 リチウム電池(CR2032)
取扱説明書	
取扱説明書	1式
必要PC動作環境	
OS: Windows XP/Windows Vista/Windows 7	
CPU: Intel Pentium4 1.50GHz以上	
グラフィックボード: DirectXバージョン9.0c以上対応	
ディスプレイ解像度: 1024×768以上	
メモリ: XP 512MB以上、Vista/7 1GB以上	
HDD: 150MB以上の空き容量	
<p>●Microsoft, WindowsおよびWindows Vistaは米国Microsoft Corporationの米国およびその他の国における登録商標または商標です。●本カタログ記載の製品の名称およびロゴはそれぞれ各社が商標として使用している場合があります。●製品の色は印刷物です。●製品の色と多少異なります。●本カタログに記載されている製品モニターの画像および表示はすべて合成です。</p>	

**!** **ご注意** 正しく安全にお使いいただくために、ご使用前に必ず使用説明書をよくお読み下さい。