

スマホで健康管理？

ITを活用したラクラク健康管理術！

Apple Watchが発売されて、いよいよ体に身につけるタイプの端末（ウェアラブル端末）が本格的に普及するさざしがみえてきています。ウェアラブル端末の主な用途として、健康管理、フィットネスがあげられます。各種センサー技術の向上により、身に付けるだけで体のいろいろな情報を計測できるようになりました。また、コンピュータの性能向上・軽量化によって、常時身に付けていても気にならないような端末が実用化され、24時間、寝ているときまで体の情報を把握できるようになっています。今回はITを活用した健康管理についてみていきたいと思います。

知っていますか？スマートフォンだけでもここまでできる！

最近ではスマートフォンでも簡単に歩数などを計測することができます。iPhone(iOS8)ではヘルスケアという機能が標準でついていて、自動で歩数やウォーキングの距離、上がった階段の階数などを計測して、画面上に表示することができます。標準機能では自動でデータの登録ができるのは、歩数などに限られていますが、Apple Watchやヘルスケア対応アプリと連携する事により、より多くのデータ収集と管理が可能になります。

健康管理用のアプリはたくさん公開されています。健康に関する様々なデータを管理することができます。例えば、体重、血圧、消費カロリーなどを毎日登録して、日々の状態を把握できます。また、腕立てや腹筋などの運動を補助してくれるアプリもあります。スマートフォンを持って運動をおこなうことでアプリが自動的に回数を記録してくれます。また数日間さぼると、定期的に運動を促すようにしてくれます。



活動量計を活用しよう！

スマートフォンのアプリは便利ですが、自分でデータを入力しないといけないものも多く、毎日続けるとなると面倒ですね。そういう方には「活動量計」がおすすめです。「活動量計」は身につけて歩数、距離、消費カロリー、脈拍などを測定する機器です。ランニングをする方などがよく使うものですが、日常運動をしない方でも日頃の自分の活動量を把握するのはよいことです。

腕時計、リストバンド型のものが手軽で、多くの機種が発売されています。

スマートフォンとは、Bluetoothで接続して、計測したデータを専用アプリや、ヘルスケアなどのアプリに転送して、グラフなどでわかりやすく表示してみることができます。

運動がなかなか長続きしないという方も、毎日の運動量がグラフ化され目標ができるとモチベーションになるかもしれませんよ。「活動量計」にはApple Watchを含めていろいろな端末がありますので、自分の気に入ったものを探してみてください。



ダイエットの成果はアプリで決まる？

「活動量計」には専用アプリが用意されている事が多く、データの表示方法や、データの追加登録の方法にそれぞれ特長があります。折角「活動量計」を購入しても、アプリが使いにくかったり、自分が求めているデータが表示できなかったら、健康管理もままなりません。まずは、ネットで専用アプリを調べて見ましょう。

ダイエットが目的なら毎日の食事を登録して、カロリーの摂取量を登録しなければなりません、食事の登録が難しいものでは長続きできません。ネットの評判を参考にして、登録が簡単なアプリを利用しましょう。

また、アプリの中には、運動不足や栄養素の偏りなどを指摘し、アドバイスしてくれるものもあり、毎日の励みにもなります。ダイエット成功のカギは、アプリが握っているのかもしれないですね。



おもしろ端末を見つけました！

健康管理用の機器はまだ発展途上ですが、今後はさらに発展していくと思われます。まだ実用化されていませんが、面白そうな端末を紹介します。

PIP

指でつまむことでストレスを計測できるものです。例えばゲームと連動して、ストレスの度合いによって景色が変われば、自分のストレスレベルを把握でき、さらには自分のストレスをコントロールするトレーニングも可能です。



RHYTHMI-KAMU (リズムカム)

ロッテが開発中の機器で、イヤホン型ですが咀嚼の回数などを記録できます。専用アプリには音楽再生機能もあり、「素早く2回噛むと音楽再生が始まる」ということもできるそうです。噛むという行為に着目したところが面白いですね。(発売は未定です)



クイズに答えて賞品をゲット！

今回の賞品はBluetoothスピーカーです。正解者の中から抽選で、1名の方にプレゼント致します。

EC Technology Bluetoothスピーカー

防水、防塵、ショックを防ぐ機能も付けた小型スピーカーです。机の上に置いてBGMを流したり、アウトドアでみんなで音楽をシェアしたり、ワイヤレスで防水だからお風呂で心地よく音楽を聴いたりするのも最適です。



<クイズ>

- ① 画面が一番大きいのはどれ？
a. iPad Air b. iPad mini c. iPhone 6
- ② 直径が大きいのはどっち？
a. CD-ROM b. DVD-ROM c. どちらも同じ
- ③ 一番容量が大きいのはどれ？
a. 1GB b. 1TB c. 1MB

パソコンからの回答はこちら▼

http://www.daidojp.com/info_quiz/

携帯からの回答はQRコードをご利用ください。▶



開発室から



新幹線の線路や架線をチェックする黄色い新幹線「ドクターイエロー」をご存知ですか？見ると幸福になるという噂もあるとか。金沢でも見れるかと思っていたら、北陸新幹線は「イーストアイ」という白い車両でした。チョットだけガッカリ...

