

ロコモレイル予防プログラム 「CARENA（カレナ）」のご案内

自治体向け介護予防教室で実績のある医療法人による指導プログラム（医学的知見に基づく運動指導により運動機能および認知機能を改善）がスマートフォンのアプリを通じて受けられます。ぜひご参加ください！

- | | |
|------|--------------------------------|
| 募集人数 | 100名【先着順】 |
| 応募要件 | 61歳以上の組合員
(2020年3月末日時点において) |
| 申込期限 | 2019年9月13日まで |
| 参加費用 | 0円（健保組合が負担します） |

お申込みはコチラ



<https://reg.nsdcarena.com/userregister/dusk>

プログラムの紹介

目標達成！ 私たちにお任せください！

- ◎ 関節の痛みをなくして、充実した毎日を送りたい！
- ◎ 姿勢を良くして、若々しさを保ちたい！
- ◎ 身体の気になるところを気軽に相談したい！
- ◎ 体重を減らして、おしゃれな服を着こなしたい！

医療法人の健康運動指導士が、あなたの体質・体力・症状にあわせて最適な運動メニューを作成し、目標に向けた個別のアドバイスをします。運動指導のプロ集団です！ 安心してご利用ください！！



池田 統子



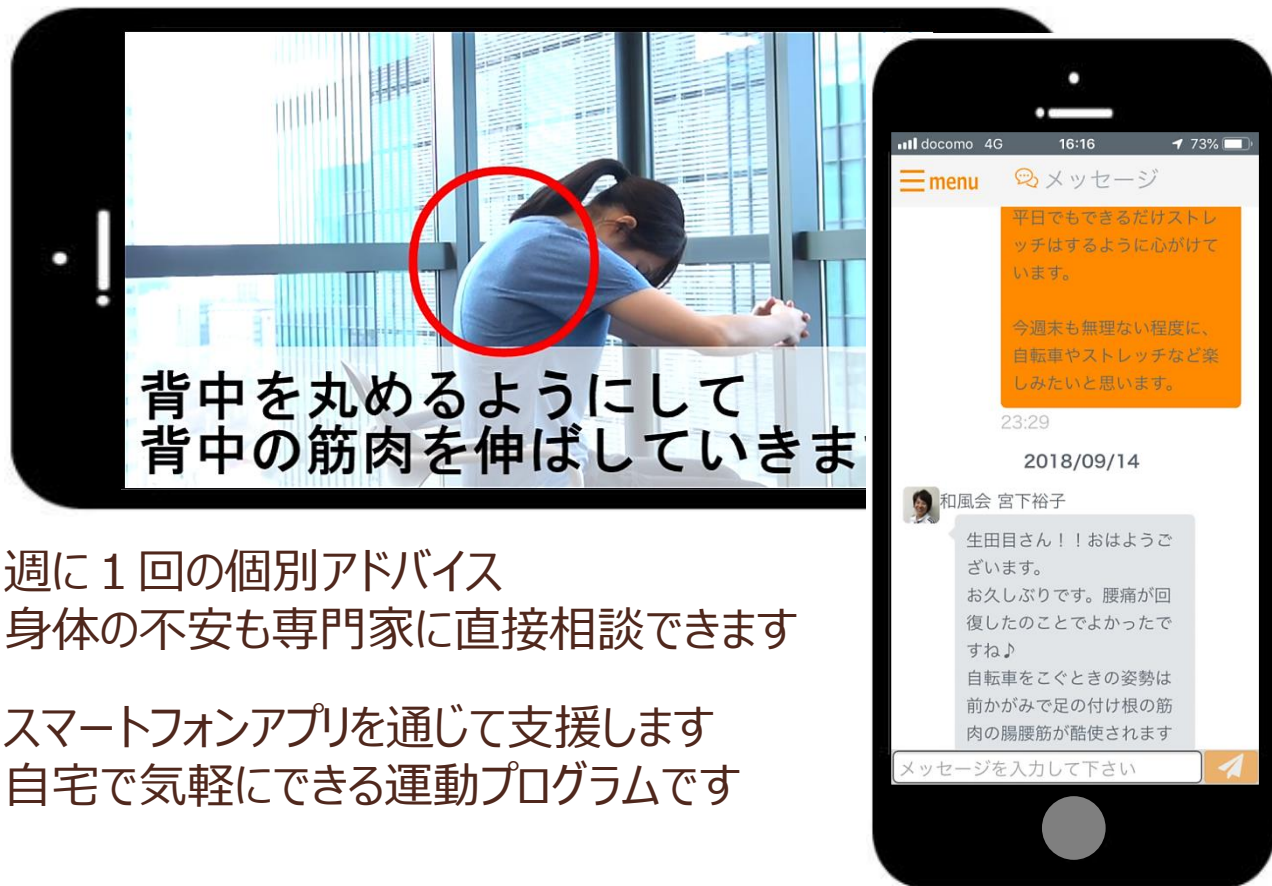
藤巻 孝男



宮下 裕子

プログラム内容

見やすく、わかりやすい解説つきあなた専用の「運動動画」で楽しく運動



背中を丸めるようにして
背中を伸ばしていきま

週に1回の個別アドバイス
身体の不安心も専門家に直接相談できます

スマートフォンアプリを通じて支援します
自宅で気軽にできる運動プログラムです

プログラムの流れ

START

1週間後

6ヶ月後

利用登録

案内メールに従って
利用者登録および
アプリのインストール
をしてください

実施前 アンケート

運動メニュー作成用
の問診と、開始前の
運動機能チェックにお
答えください

ライフログ 運動の実施

健康運動指導士が
アドバイスメッセージを
お送りします。気軽に
相談もしてください

実施後 アンケート

実施後の運動機能
チェックにお答えいた
だき実施前との変化を
実感してください



本プログラムは診療(診察、診断)や治療の医療行為を行うものではありません。
整形外科などに通院中の方は主治医に相談のうえご参加ください。

お申込み・プログラムに関するお問い合わせ先



株式会社NSDヘルスケア推進部 [CARENA(カレナ)担当]

メール: support_carena@nsd.co.jp

電話: 03-3257-1095 (年未年始土日祝日を除く10時から17時)

お電話でお問い合わせの際は、「CARENA(カレナ)担当」をご用命ください

※保険制度に関するお問い合わせはガスキン健康保険組合にお問い合わせください。