

**물리치료사가 만든
시니어 개별 맞춤
저강도 근력 운동 서비스**

SENIZEN One on One

SENIZEN



기대수명과 건강수명의 차이를 줄이는 브랜드

Better with age, SENIZEN

서비스 한 눈에 보기

서비스 구성
서비스 미션

SENIZEN One on One

서비스 구성

01.운동처방 프로그램(토레프로)

+

02.맞춤 운영지원 프로그램

일본의 물리치료사들이 만든 운동처방 프로그램(토레프로)

→ 개인별 체력 측정 및 운동처방

1. 앱과 간단한 도구(대여 가능)를 활용한 체력 측정
2. 측정 결과 분석 및 운동 처방 자동 작성
3. 운동 실행
4. 3개월 후 체력 재측정 → 결과값 기록 및 기존 값과 비교
→ 운동 처방 자동 작성
5. 3~4 재실행

운동처방 프로그램이 원활히 정착 및 운영될 수 있도록

시설별 맞춤 운영지원 제공

1. 초기 도입 지원
 - a. 시설별 어르신들 특징, 공간 특징, 운동기구 현황, 하루 일과표 및 진행중인 운동 프로그램 파악 → 프로그램 활성화를 위한 시설 맞춤 운영 방식 논의 및 제안
 - b. 운동처방 프로그램 사용법 교육
2. 운영 지원
 - a. 내부 담당자들의 어르신들 운동 보조 방법 교육(물리 치료사, 전문 운동 인력이 없을 경우)
 - b. 운동처방 프로그램(토레프로) 피드백 수집 및 개선

대한민국 노인복지시설의 '운동관련 업무 간소화' + '전문성 증대'

SENIZEN One on One 서비스 미션

개인별 맞춤운동 작성 업무가 쉬워집니다

서비스 필요 이유 #1

SENIZEN One on One



8

분

시니어 한 명당
맞춤 운동 작성 업무
총 소요시간

5분

Step 1. 스마트폰 신체 측정
앱으로 5가지 항목 측정

2분

Step 2. 맞춤 운동 작성 및 편집
측정 결과 기반 운동 프로그램 작성

1분

Step 3. 인쇄
운동 프로그램 인쇄 및 사용자 배포

Total: 8minutes / per one person

업무 감소

75%

출처: 토레프로 자체 검증 리서치

검증 기간: 2021년 가을 ~ 2022년 봄

대상자: 토레프로(시니즌 운동처방 프로그램) 시험도입 일본 도내 시설

검증 주최: 일본 토레프로 개발사(루시퍼)

검증 방법: 운동 프로그램 및 계획서 작성 소요 시간 측정

검증 결과: 업무 소요시간 단축(20분 → 5분)

구비된 운동기구 상황에 맞춰 프로그램 구성이 가능합니다

서비스 필요 이유 #2

No.	종목	단련 부위	초급	중급	고급	상세	선택	삭제
1	고관절 외전(입위)	엉덩이 옆	10회 2세트	10회 3세트	15회 3세트	!	✓	🗑️
2	발 흔들림(한쪽 발)	균형	10주 2세트	10주 3세트	10주 3세트	!	✓	🗑️
3	엉덩이 확장	엉덩이, 모모 뒤	15회 2세트	15회 3세트	15회 3세트	!	✓	🗑️
4	스쿼트	허벅지, 엉덩이	15회 2세트	15회 3세트	15회 3세트	!	✓	🗑️
5	자동차 프레이즈	종아리	15회 2세트	15회 3세트	15회 3세트	!	✓	🗑️
6	팔꿈치의 날개 (무게)	두 팔	[1kg]15회 2세트	[1kg]15회 3세트	[1kg]15회 3세트	!	✓	🗑️
7	자전거	체력	10분	15분	10분 2세트	!	✓	🗑️
8	보행	체력	5분	5분 2세트	10분	!	✓	🗑️
9	스텝 승강	체력	[5~10cm]1분 2세트	[10cm~]2분 2세트	[10cm~]2분 3세트	!	✓	🗑️
10	✓ 선택							
11	✓ 선택							
12	✓ 선택							
13	✓ 선택							
14	✓ 선택							
15	✓ 선택							

필요한 경우 새로운 운동 추가

다른 운동으로 변경

맞지 않는 운동 삭제

운동 프로그램 작성 후, 시설 내 운동 환경에 맞춰 내용 편집이 가능합니다.
 SENIZEN One on One은 별다른 기구의 도입이 필요하지 않습니다.

고령의 시니어도 가능한 '쉽고 효과적인 운동'을 제안합니다

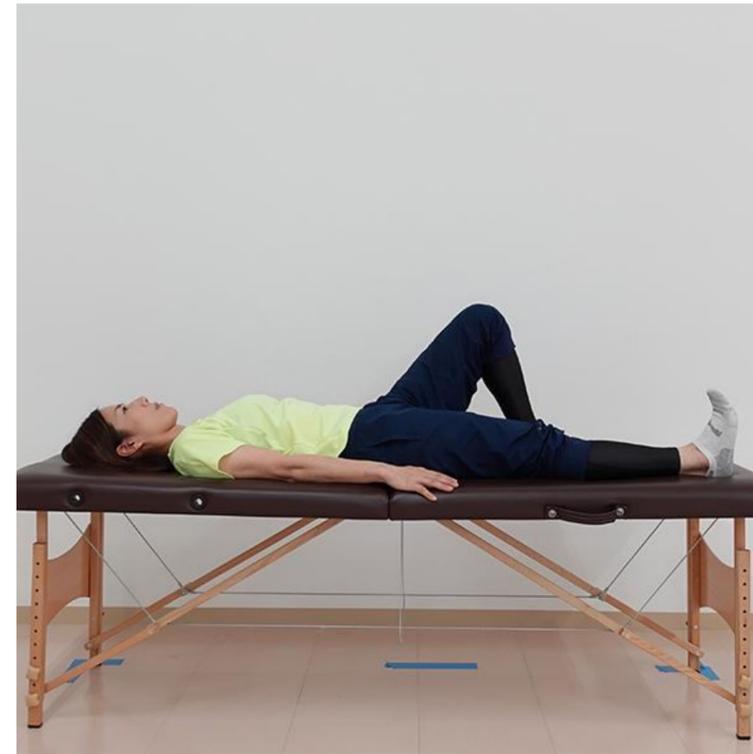
서비스 필요 이유 #3

SENIZEN One on One은
고령의 시니어를 위해 만들어졌습니다.
따라하기 쉬우면서 효과적인 운동을 기반으로
맞춤 운동 프로그램이 제공됩니다.

1. 종목: 고관절 운동
2. 훈련 목적: 균형
3. 훈련 부위: 옆 엉덩이



1. 종목: SLR
2. 훈련 목적: 하지근력
3. 훈련 부위: 허벅지





1. 종목: 발 흔들기
2. 훈련 목적: 균형감각
3. 훈련 부위: 하지



실제 일본의 데이서비스 시설에서
75세 이상 시니어들이 프로그램을 활용하여 운동하는 모습

체력 변화를 체계적으로 기록하고 관리할 수 있습니다

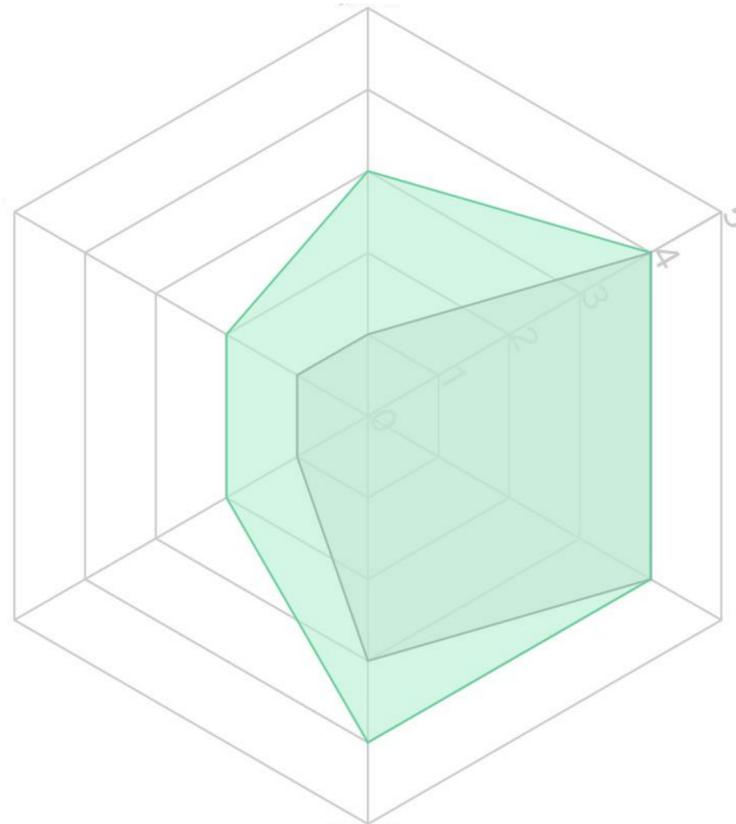
서비스 필요 이유 #4

SENIZEN One on One은 장기적인 관점에서 시니어의 체력을 측정하고 관리합니다.

최초 측정 후 3개월마다 체력을 측정하게 되며, 이를 통해 시니어의 체력 추이를 살펴보고 적절한 운동을 제공할 수 있습니다.



▼ 3개월 체력 추이 다이어그램



■ 2023. 12. 1. ■ 2024. 3. 1.

▼ 3개월 측정 결과 해석

의견

근력이 잘 유지되고 있습니다. 근력은 운동을 하지 않으면 감소되기 때문에 유지되고 있는 것만으로도 충분히 잘 하고 있다고 할 수 있습니다. 지금 훈련을 계속하면 균형 능력이 유지될 수 있습니다. 흔들림 없이 걸을 수 있는 신체를 함께 만들어 봅시다.

보행능력이 떨어지고 있습니다. 최근에 걸을 때 몸이 흔들리거나 쉽게 지치지 않는 걸까요? 상담하면서 향후 프로그램을 생각해 봅시다.

향후 트레이닝은 보행 능력의 유지·향상을 목표로 하겠습니다. 체력을 요구하는 운동이 점점 많아집니다. 편한 페이스에서 시작해 서서히 '조금 힘들다'라고 느끼는 강도로 변화시킬 수 있다면 효과적입니다. 컨디션 변화에 주의하면서 노력해 봅시다.

시설의 운동·재활 프로그램의 전문성이 강화됩니다

서비스 필요 이유 #5

언제 어디서나 높은 수준의 운동 프로그램을 처방받을 수 있다면?

이를 위해 우리는 토레프로를 사용합니다.
토레프로는 일본 내 물리치료사들이
데이터와 전문성을 기반으로 만든
시니어 운동 자동작성 프로그램입니다.
편마비, 파킨슨병도 알고리즘이 자동으로 고려하며,
다리 근력이나 균형 능력, 보행 속도 개선을 위한
개별 운동 프로그램을 자동으로 작성합니다.

개발기간 3년

일본의 재활 물리치료사이자 데이서비스(일본의 주간보호서비스)를 제공하는 물리치료사가 3년 동안 개발하고 의학박사의 감수아래 실증을 거쳐 만들어졌습니다.

1,400명

현재 일본 내 10개 시설, 약 1,400명의 어르신들이 활용하고 있습니다.

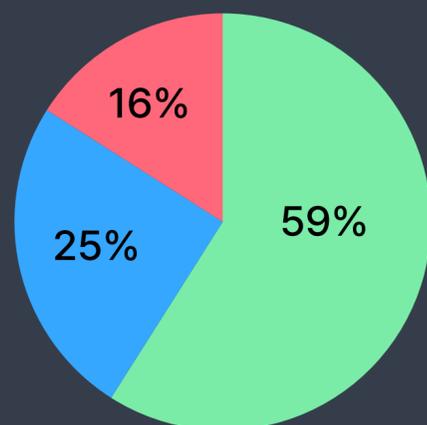
정부 지원

서비스 개발을 위해 삿포로시 및 홋카이도, 기술지원협회(일본 후생노동성 연관)의 지원을 받고 있습니다.

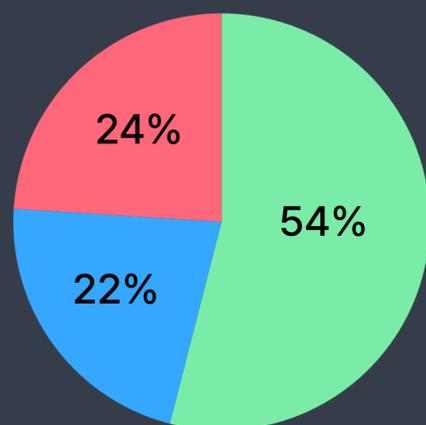
81%

토레프로 이용자 81%, 신체기능 증가

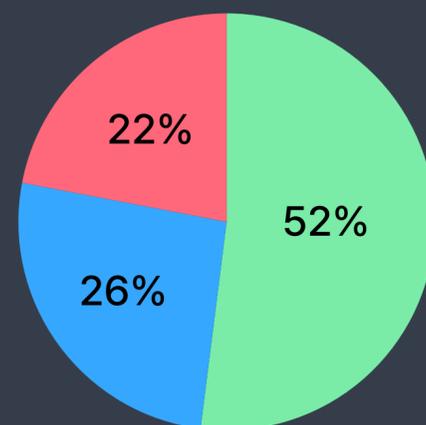
● 개선 ● 유지 ● 저하



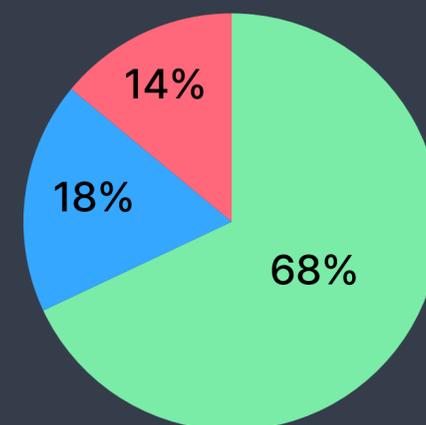
약력



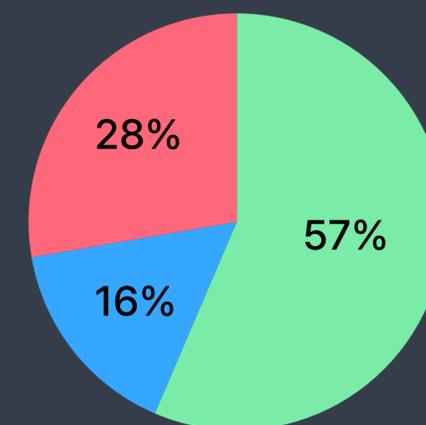
한 발로 서기(우)



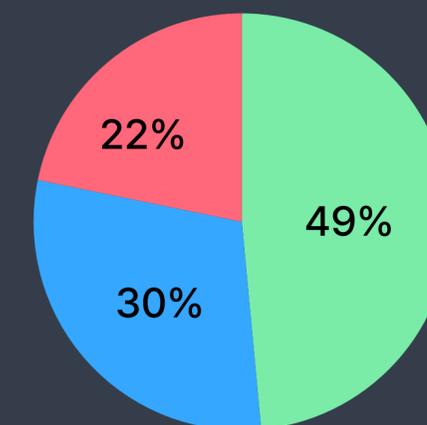
한 발로 서기(좌)



TUG



CS5



보행속도

출처: 토레프로 자체 검증 리서치

검증 기간: 2021년 가을 ~ 2022년 봄

대상자 : 토레프로를 시범 도입한 4개의 시설, 총 201명 (78±8세, 성비율 53%)

검증 주최: 일본 토레프로 개발사(루시퍼)

검증 방법 : 토레프로 에서 작성한 운동 프로그램을 6개월간 실시

검증 결과: 이용자의 약 81%, 신체기능 증가

원하는 사용자 수 만큼만 비용을 지불하면 됩니다

서비스 필요 이유 #6

SENIZEN One on One

필요한 만큼만 합리적으로

서비스 도움이 필요한 사용자 수만큼만 비용을 지불하세요.
10명 단위로 규모가 커질수록 10%의 할인이 적용됩니다.

1인	10인	20인	30인	40인	50인	60인
10,000	90,000	180,000	270,000	360,000	450,000	540,000

도입 - 절차 및 제안

서비스 도입 - 절차

서비스 도입 - 제안

서비스 도입 5단계

1. 시설별 맞춤 컨설팅

시설별 서비스 이용방식의
맞춤 컨설팅 및 정책 설정

- > 시설별 운동기구 파악
- > 시설별 운동공간 파악
- > 시설별 참가인원 파악
- > 시설별 운동담당 인원 파악

2. 서비스 계약

1단계 맞춤 컨설팅 내용 기반
서비스 사용 계약

- > 최소 사용기간 합의
- > 사용자수에 따른 가격 합의

3. 참여인원 체력 측정

시설 내 참여 인원 선정 및
초기체력 측정

- > 시니즌 스태프의 체력측정
튜토리얼 지원(1회 무료)

4. 운동 처방 및 운동시작

인원별 운동 프로그램 작성 및
운동 실행

- > 시니즌 스태프의 운동처방
튜토리얼 지원(1회 무료)

5. 재측정 및 운동처방(3개월 후)

참여인원별 체력 재측정 및
운동 프로그램 재작성

- > 시니즌 스태프의 재측정
튜토리얼 지원(1회 무료)

서비스 도입 제안

3개월 무료 사용

3개월간 무료 사용 후 유료 전환을 결정해 보세요.

무료 사용기간 동안 부가적인 유료 서비스 결제는 없습니다.

무료 서비스 만료 2주일 전 유료 전환에 대한 안내를 드릴 예정이며,
유료 전환에 동의하지 않으면 계약은 자동 종료됩니다.

무료 사용시 다음 항목에 대한 동의가 필요합니다.

> 서비스 개선을 위한 실증 사업 참여

관련 문의

서비스 관련 궁금한 점이나
도입에 관심이 있으신가요?

다음 연락처로 말씀해 주세요.

오래 기다리시지 않도록 담당자가 7일 이내에 회신드리겠습니다.

ayaan@restof.kr

Better with age, SENIZEN
읽어 주셔서 감사합니다.

본 자료는 레스트오브의 지적 재산입니다.
무단 복제 및 인용 등의 외부 유출을 금합니다.

Copyrights 2024 Restof.

All Rights Reserved.