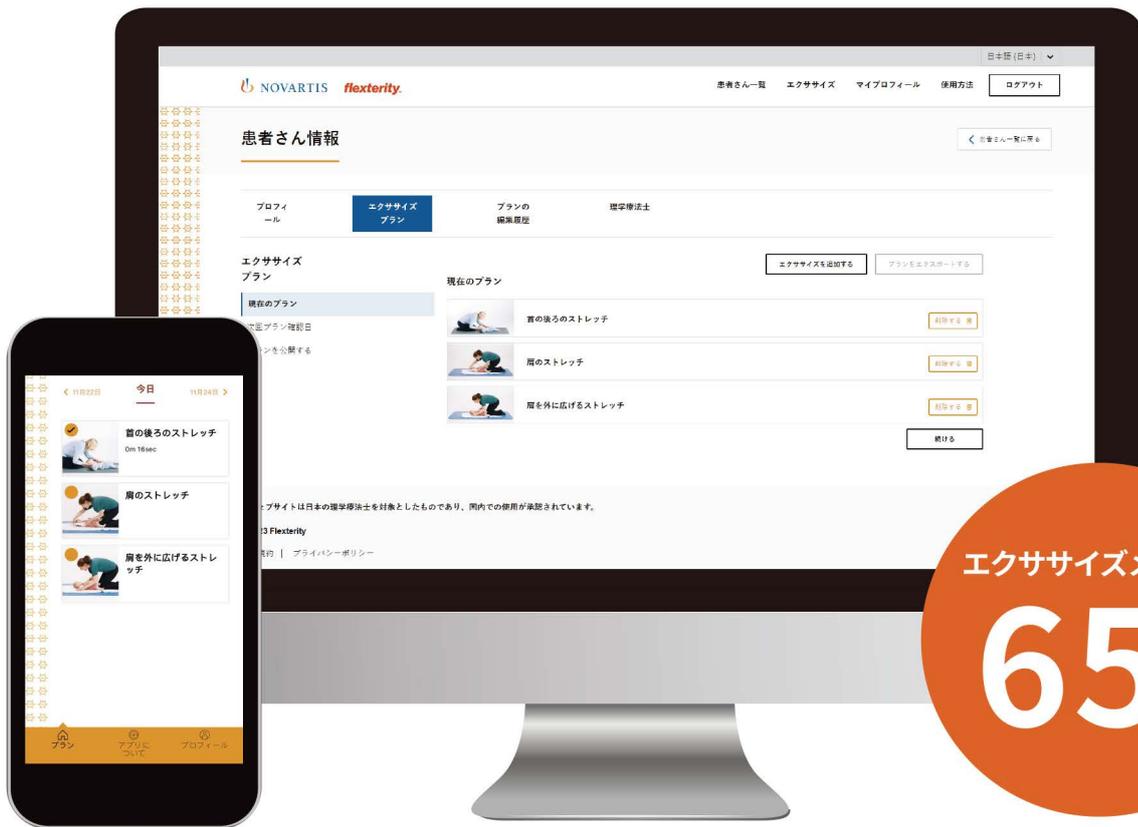


神経筋疾患のあるお子さんのための理学療法支援ツール

flexterity®

フレクスタリティ

医療関係者用
利用マニュアル



利用手順



STEP 1 ポータルサイトでフレクスタリティに登録

P.1

STEP 2 お子さんに合わせたエクササイズプランを作成

P.2

STEP 3 招待コードを発行し、お子さんのご家族へ送付

P.5

01 フレクスタリティの登録

言語を選択後、ログイン画面が表示されますので、ログインボタン下の「新規登録」をクリックし、アカウント登録画面を表示します。必要事項を入力し、利用規約・プライバシーポリシーに同意の上、登録に進んでください。



02 登録完了

登録したメールアドレス宛に「メールアドレス確認のお願い」メールが届きます。

メール本文内に記載されている本登録を行うための確認用リンクをクリックし、アカウントを有効にします。

これでフレクスタリティの登録は完了です。



flexterityポータルサイト TOPページ説明

患者さん一覧
ページ(TOP)へ

エクササイズ
一覧ページへ

プロフィール
ページへ

使用方法説明
ページへ

ログアウト

新規患者さん用
プラン作成 (P.2)

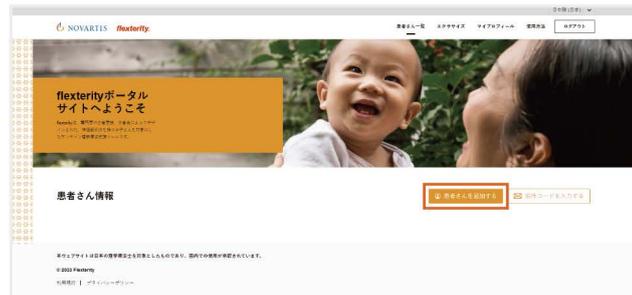
招待コード
入力画面へ (P.6)

各患者さんの
プラン詳細



01 患者さんの登録

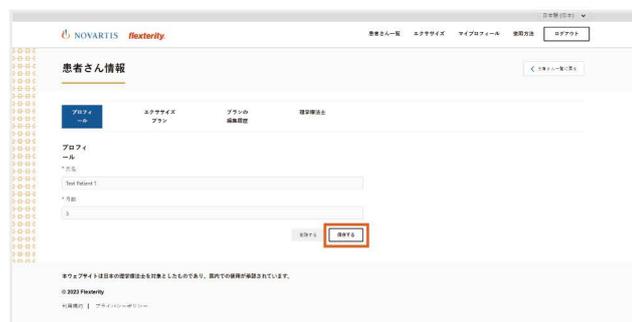
TOPページで「患者さんを追加する」ボタンをクリックし、患者さん情報画面を開きます。プロフィールタブがアクティブ状態で表示されていますので、02へ進みます。



02 情報を入力し、保存

患者さんの氏名と月齢を入力し、「保存する」ボタンをクリックします。

※保存せずに別タブを開いたり、他ページへ遷移すると、入力内容が消えてしまうので、必ず保存してから次の操作を行ってください



03 エクササイズプランを登録

プロフィールタブの横にある「エクササイズプラン」タブをクリックし、「エクササイズプラン」の画面に切り替えます。「新しいプランを作成する」の画面に切り替えます。「新しいプランを作成する」ボタンをクリックします。



04 エクササイズ一覧画面へ

「エクササイズを追加する」ボタンをクリックし、エクササイズ一覧画面を開きます。



05

エクササイズの詳細を確認

エクササイズ一覧からプランに追加したいエクササイズを選び、クリックします。
エクササイズの詳細画面に移動します。



06

エクササイズの選択、保存

エクササイズの内容を確認し、プランとして追加する場合は「保存する」、しない場合は「キャンセルする」ボタンをクリックします。操作後、一覧に戻るので、さらにエクササイズを追加する場合は、同じ操作を繰り返します。



07

エクササイズ登録を完了

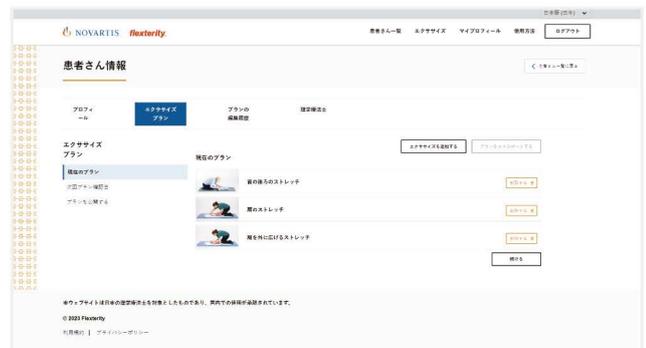
06で登録したいエクササイズをすべて登録できたら、エクササイズ一覧ページの右上にある「完了」ボタンをクリックします。



08

プラン作成完了

作成したプランに登録中のエクササイズの一覧が表示されます。
ここでエクササイズの追加や削除など、プランを編集することも可能です。



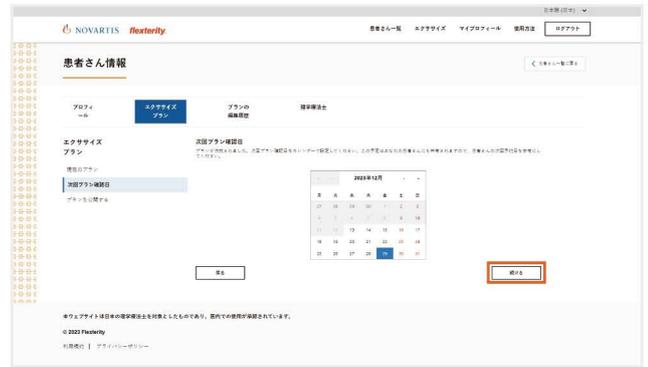
▲ まだエクササイズプランは公開されていません。

エクササイズプランは公開しない限り、お子さんのご家族へ共有されることはありません。
次の手順に進み、公開しましょう。

09

次回プラン確認日を設定

08の画面の「続ける」ボタン、もしくは左サイドメニューの「次回プラン確認日」をクリックして、次回プランを確認・再検討する日をカレンダーに設定します。プラン確認日は患者さんにも共有されるので、次回予約日を参考にしましょう。

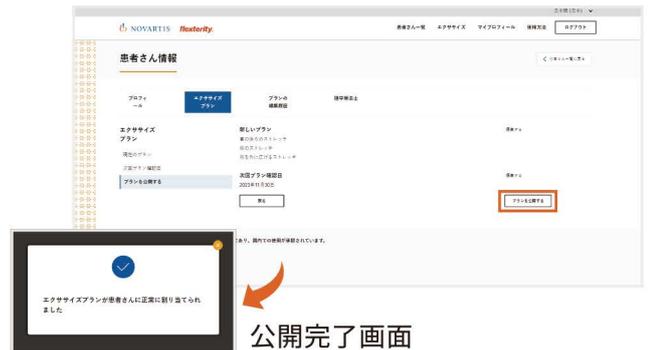


10

エクササイズプランを公開

09の画面で「続ける」ボタン、もしくは左サイドメニューの「プランを公開する」をクリックして、公開ページを表示、「プランを公開する」ボタンをクリックして公開します。

※公開はあとからでも可能ですが、公開していないプランは招待コードを送ることができません



「プランの編集履歴」と「理学療法士」画面について

• プランの編集履歴



公開中プランの編集履歴を確認できます。▶をクリックするとプランの内容が確認できます。また「プランをエクスポートする」ボタンをクリックするとPDFのダウンロードができます。



• 理学療法士



患者さんのエクササイズプランを共有している理学療法士が表示されます。患者さんのアプリ上で自身の連絡先が閲覧できるようにする場合は、氏名・メールアドレス・電話番号を登録し、公開タブをオンにしてください。

01 招待コードを発行

TOPページで招待コードを発行したい患者さんを選択し、患者さんのプロフィール画面を開きます。
「招待コードを作成」ボタンをクリックします。



02 招待コードを表示

招待コードが表示されるので、「メールを作成する」ボタンをクリックします。
コピーアイコン  をクリックし、招待コードをコピーして、自身で作成したメールに貼り付けることも可能です。



03 招待コードをメールで送る

患者さんのメールアドレス入力し「送信する」ボタンを押すと、指定のメールアドレスに招待コードが記載されたメールが送信されます。



ご家族に届くメールと招待コード

招待コードが記載されたflexterityアプリの利用案内メールが、ご家族のメールアドレスに届きます。

ご家族はflexterityアプリをダウンロードした後、メールに記載されていた招待コードを入力、ログインします。



アプリ上でのエクササイズプランの見え方

1 プラン画面

理学療法士がそれぞれのお子さんにあわせて登録したエクササイズプランだけが表示されます。ご家族はその中から選択してエクササイズします。

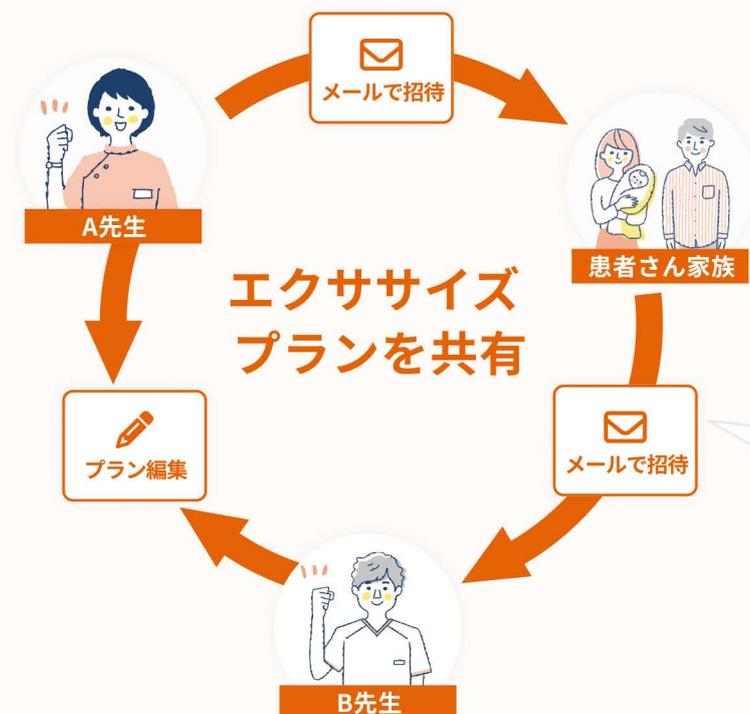
2 エクササイズ詳細画面

解説と動画が表示され、ご家族は音声付き解説動画を見ながらエクササイズを行います。



エクササイズプランを複数の医療関係者で共有する

ご家族はアプリから招待メールを送ることで、理学療法士A先生が作成したエクササイズプランを、主治医や理学療法士B先生と共有することができます。



理学療法士B先生は、共有された患者さんのエクササイズプランを閲覧するだけでなく、編集することもできます。編集履歴も残るので、安心です。



①ご家族から招待コードが記載された招待メールが届きます。



②TOPページの「招待コードを入力する」ボタンから招待コード入力画面へアクセス。①の招待コードを入力し、「送信する」ボタンをクリックします。理学療法士Bのサイトに患者さんが追加され、エクササイズの編集などができるようになります。

エクササイズメニューリスト

はじめに	腹ばい姿勢を始めるにあたって	仰向け姿勢	仰向けでの首の上下運動
	ストレッチを始めるにあたって		正中位指向
	ひざ立ち姿勢を始めるにあたって		仰向けでの首の左右運動
ストレッチ	座位姿勢を始めるにあたって	座位姿勢	体幹の補助のある床座位
	首の後ろのストレッチ		軽い補助のある床座位
	肩のストレッチ		十分な補助のある腰掛け座位
	肩を外に広げるストレッチ		軽い補助のある腰掛け座位
	首を回す筋肉のストレッチ		座位からハイハイへの姿勢変換
	指、手首、前腕のストレッチ		床座位でのバランス
	ひじを伸ばすストレッチ	十分な補助のある床座位	水中運動
	背骨のストレッチーバランスボール	両手を使った運動	
	背骨のストレッチー丸めたタオル①	肩関節の活発な水平屈曲運動	
	足首のストレッチ	基本の抱え方ー向き合う場合	
	股関節のストレッチ	基本の抱え方ー後ろから抱える場合	
	背骨を回旋させるストレッチ	座位から立位への運動	
背骨を曲げるストレッチ	体幹の曲げ伸ばし	体位変換	
背骨のストレッチー丸めたタオル②	上半身を伸ばすタミータイム		
ひざを伸ばすストレッチ	背骨の運動と体幹を伸ばす運動		
首の横側のストレッチ	立位バランス		
仰向けでの股関節の屈曲伸展	脚と骨盤と背骨の運動		
横向きでの股関節・膝関節屈曲伸展	座位での動的バランス		
ハイハイ	ハイハイ姿勢	体位変換	股関節のストレッチ
	ハイハイ姿勢と体重移動		下肢の自発運動
	補助付きのハイハイ姿勢の維持		テーブル上でのひざ立ち
ひざを立てた仰向け姿勢	ひざを立てた仰向け姿勢	体位変換	寝返り
ひざ立ち姿勢	補助付きの立位	腹ばい姿勢	両親の胸の上でのタミータイム
	ひざ立ちでのバランス		丸めたタオルの上での腹ばい
	十分な補助のあるひざ立ち		腹ばいでおもちゃに手を伸ばす運動
	若干の補助のあるひざ立ち		腕で体重を支える運動
横向き姿勢	横向きで運動を始めるにあたって	立位&歩行	バランスボール上でのタミータイム
仰向け姿勢	手足の抗重力運動ー補助なし		立位での移動
仰向け姿勢	手足の抗重力運動ー補助あり		十分な補助のある立位
			軽い補助のある立位



flexterity(フレクスタリティ)のご利用はこちらから
<https://www.flexterity.com/>

監修

東京女子医科大学
ゲノム診療科 特任教授
齋藤加代子先生

神戸学院大学
総合リハビリテーション学部 教授
西尾久英先生

獨協医科大学 埼玉医療センター
リハビリテーション科 理学療法士主任
長谷川三希子先生