

# モフトレ導入手順書

---

スムーズな導入のために



導入手順動画の youtube チャンネルです。  
お問い合わせが多い項目を分かりやすい  
動画にしました。是非こちらもご覧ください。

2025 年 2 月 (第 8 版)

# 目次

<b>第1章 モフトレの初期設定</b> .....	<b>1</b>
1.1 節 スターターキットが届いたら .....	1
1.1.1 モフトレ スターターキットの内容の確認 .....	1
1.1.2 タブレット端末、アプリのインストール、アプリの起動 .....	2
1.2 節 Moff バンドの構成と着用方法、電源の操作、電池交換 .....	3
1.2.1 Moff バンドの構成 .....	3
1.2.2 Moff バンドの着用方法 .....	4
1.2.3 Moff バンドの電源の操作 .....	5
1.2.4 Moff バンドの充電方法 .....	6
1.3 節 アプリと Moff バンドの接続 .....	8
1.3.1 アプリと Moff バンドの接続 .....	8
1.4 節 利用者の登録方法 .....	10
1.5 節 指導員の選択方法 .....	12
1.6 節 チュートリアル .....	13
1.7 節 設定方法 .....	14
<b>第2章 モフトレとみんなでモフレクの実施手順</b> .....	<b>17</b>
2.1 節 モフトレの実施手順 .....	17
2.1.1 モフトレ .....	17
2.1.2 つづけてモフトレ .....	25
2.2 節 みんなでモフレクの実施手順 .....	34
2.2.1 いきいき百歳体操 .....	37
2.3 節 運動結果（ダッシュボード）の見かた .....	40
2.4 節 計画書の作りかた .....	50
2.5 節 LIFE CSV の出しかた .....	55
<b>第3章 FAQ とログアウト</b> .....	<b>57</b>
3.1 節 FAQ について .....	57
3.2 節 ログアウトについて .....	58

# 第1章 モフトレの初期設定

## 1.1節 スターターキットが届いたら

### 1.1.1 モフトレ スターターキットの内容の確認

モフトレ スターターキットは以下が含まれます。（なお、iPad は必須で以下の写真には含まれていますが、スターターキット（ご購入品）には含まれません。ご了承ください）

1. Moff バンド： 5 個（リストバンド付）
2. ベルクロバンド： 1 枚（以下の写真には含まれていません）
3. タブレット端末を HDMI ケーブルに繋げるためのアダプター： 1 個
4. タブレット端末をディスプレイ（テレビなど）につなげる HDMI ケーブル： 1 本
5. 場合により充電器およびケーブル（Moff バンドと充電器を接続）

まずは、抜け漏れがないか確認をお願いします。抜け漏れがある場合には、担当者もしくは以下のモフトレホームページの問い合わせよりご連絡下さい。 <http://www.moff-training.jp/>

Figure 1 スターターキットの内容（一部）



※別途、貴事業所専用の、モフトレにログインする ID とパスワードを Eメールで連絡いたします。

※なお、「貴事業所専用の ID とパスワードを記載した資料」はモフトレを利用するにあたって、重要な情報です。大切に保管して下さい。

## 1.1.2 タブレット端末、アプリのインストール、アプリの起動

以下の写真を参考にタブレット端末の電源を入れ（端末上部の右側のボタン（赤枠内付近）を押す）、アプリをインストールして下さい。なお、iPad の初回起動時については、iPad の初期設定が必要となる場合があります。その場合には、iPad の説明に沿って、初期設定を行って下さい。

アプリの端末へのインストールは以下の手順で行ってください。

1. iPad の電源ボタンを押してオンにする、2. [App Store] アイコンをタップする、3. 画面右下の [検索] をタップし、検索欄に「モフトレ」と入力し、「モフトレ」を選択する、4. 「モフトレ」をインストールする“雲↓”のマークをタップする（インストールには Apple ID が求められます）、5. iPad 上に現れた「モフトレ」アイコンをタップして、「モフトレ」を起動する（起動後のログインには ID、PW が必要です）

Figure 2-1

タブレット端末の電源をオン



Figure2-2

AppStore アイコンをタップ



Figure2-3

検索ボタンをタップし、  
“モフトレ”と入力し、「モフトレ」を選択



Figure2-4 「モフトレ」をインストール



Figure3 iPad 画面にある「モフトレ」をタップ



続いて、Moff バンドの着用方法や電源の操作等について、以下でご説明します。

## 1.2節 Moff バンドの構成と着用方法、電源の操作、電池交換

---

### 1.2.1 Moff バンドの構成

---

Moff バンドには、以下のアイテムが含まれています。

1. センサーコア部分
2. シリコンカバー
3. リストバンド (スラップバンド)

Figure 3 Moff バンド全体の構成



センサーコア部分の充電部は以下の箇所です。

Figure 4 センサーコア部分の構成 (電池、電池カバー、本体)



## 1.2.2 Moff バンドの着用方法

---

### 1. シリコンカバーの注意点

センサーコア部分からシリコンカバーは着脱できます。モフトレ利用では着脱する必要はありません。

もしシリコンカバーが切れるなど破損した場合は最終ページのお問合せ先へご連絡ください。

※契約開始から1年以上の場合は購入となります。

Figure 5 シリコンカバーの写真



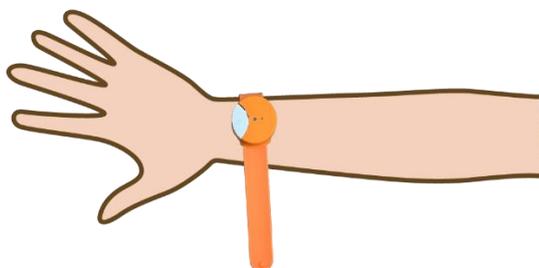
### 2. シリコンカバーにリストバンドを通します。

Figure 6 リストバンドの通し方



3. リストバンドを手首（もしくは足首）に取り付けます。ボタンが指先/足先側など常に身体から外方向に来るように取り付けて下さい。

Figure 7 Moff バンドの着用方法（手首の例）



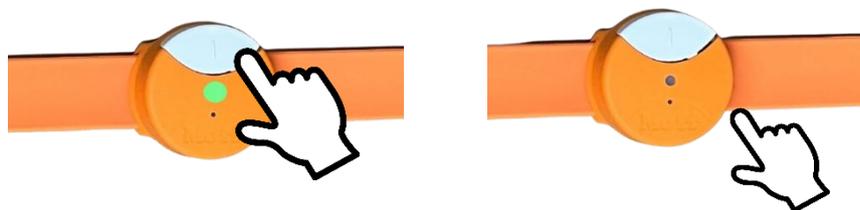
### 1.2.3 Moff バンドの電源の操作

---

Moff バンドの電源操作は、ボタンで行います。

1. 電源が切れている状態で、ボタンを短く（0.5 秒～1 秒）押すと、緑色 LED が 3 秒間点灯して消え、電源が ON の状態になります。

Figure 8 電源を ON にする方法



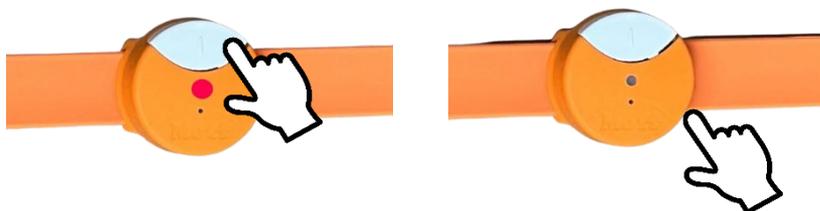
2. 電源が入っているかを確認する方法：電源 ON の状態で、ボタンを短く(0.5 秒～1 秒)押した際、LED が点灯しなければ、電源が ON の状態です。

Figure 9 電源が入っているか確認する方法



3. 電源が入っている状態で、ボタンを 3 秒長押しすると、赤色 LED が点灯します。離すと電源が OFF 状態になります。

Figure 10 電源を OFF にする方法



(注意) 電源が入った状態でアプリとの接続されていない状態が約 3 分続くと、自動的に電源 OFF 状態になります。

#### 1.2.4 Mof バンドの充電方法

---

Figure 11 充電部の写真



使用料や使用頻度によりませんが（1 日利用 30 分×5 セットを想定）、3 日に 1 回の充電が望ましいです。

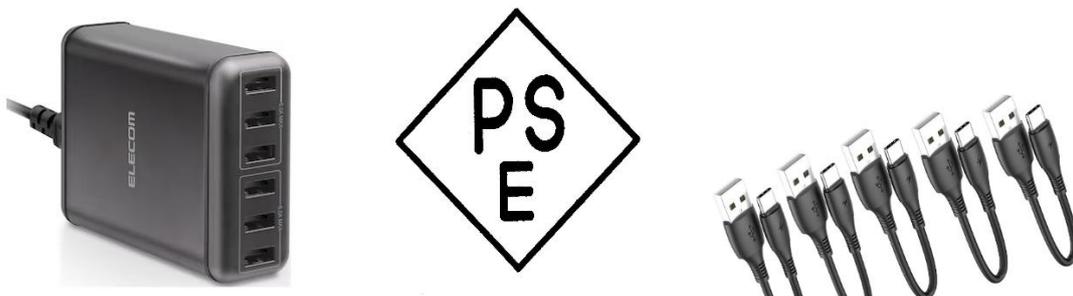
アダプターとケーブルとモフバンドの充電部をつないで充電してください。

【アダプター】

1. <PS> E（電気用品安全法）に合格した適合アダプターを利用してください。なお、<PS> E マークの印字・刻印の無いアダプターは、日本国内では販売が法律違反となります。法律違反のみならず、安全面で不適合の可能性もありますので、ご注意ください。

5 本口以上のアダプターを推奨します。

Figure 12 アダプターと PSE マークとケーブルの写真



2. 充電中は赤色 LED が点灯します。充電完了時は緑色 LED が点灯します。

Figure 13 充電中の赤色 LED 点灯と充電完了時の緑色 LED 点灯



## 1.3節 アプリと Moff バンドの接続

### 1.3.1 アプリと Moff バンドの接続

アプリと Moff バンドの接続は、以下の手順となります。

Figure 14 初期設定後の画面



上の画面にて、それぞれの番号（1 から 5）までは、Moff バンドに記載された番号と一致します。それぞれの番号について、以下の手順で、アプリに Moff バンドを登録します。ここでは番号 1 の Moff バンドの登録方法を紹介します。

1. 「Figure 14 初期設定後の画面」の番号 1 の「登録」をタップします。
2. 「登録」をタップすると以下の画像が表示されます。画面の内容に沿って Moff バンドを登録してください。

Figure 15 Moff バンドの登録画面



3. Moff バンドが正常にアプリに登録できると以下の画面が表示されます。続いて、番号 2 から番号 5 の Moff バンドについてもアプリに登録をして下さい。

Figure 16 Moff バンド登録完了の画面



4. なお、正常に Moff バンドが登録できなかった（エラーの）場合には、以下の画面が表示されます。画面の表示内容に沿って、再度 Moff バンドの登録を行って下さい。

Figure 17 Moff バンドの登録エラーの画面



Moff Band の使い方やペアリングの方法が分からない場合、動画で確認することができます。ペアリング画面下のボタン（以下写真の赤枠）をタップしてください。

Figure 18 初期設定後の画面



Moff バンドの登録作業はこれにて完了です。次に、ご利用になるユーザーの登録を行います。1.4 節以降を参考にして下さい。

## 1.4節 利用者の登録方法

本項では、利用者の登録方法をご紹介します。以下の方法に沿って、ユーザー登録を行って下さい。

1. 以下の画面の内、「利用者設定」をタップして下さい。

Figure 19 メニューの利用者設定



2. タップすると以下の画面が表示されます。右上の「+新規登録」をタップして下さい。

Figure 20 利用者の設定



3. タップすると、以下の画面が表示されます。利用者に関する以下の7項目をすべて入力し、「登録」をタップして下さい。なお、全ての入力が必要ですが、例えば氏名ではなく愛称を入力する、番号を省略する、通所される曜日はすべてを設定しておく、などのアレンジは可能です。

- ・ 名前（漢字）
- ・ なまえ（よみ）
- ・ 被保険者番号（介護）
- ・ 生年月日
- ・ 性別
- ・ 介護度
- ・ 来訪曜日

Figure 21 Moff バンド登録完了の画面

## 1.5節 指導員の選択方法

本項では、指導員の登録方法をご紹介します。以下の方法に沿って、登録を行ってください。

1. 以下の画面の内、「指導員：設定なし」をタップして下さい。
2. タップすると、以下の画面が表示されます。選択したい指導員をタップして下さい。ここでは、「モフトレジロウ」を選択しています。新しく指導員を登録したい場合は、「新規登録」をタップして下さい。「編集」をタップすると、指導員を編集することができます。

Figure 22 メインメニュー



Figure 23 指導員登録



3. 指導員をタップすると、メインメニューの上部に指導員名が表示されます。ここでは、「モフトレジロウ」が表示されています。

Figure 24 指導員登録



## 1.6節 チュートリアル

本項では、チュートリアルの方法をご紹介します。以下の方法に沿って、チュートリアルを行ってください。

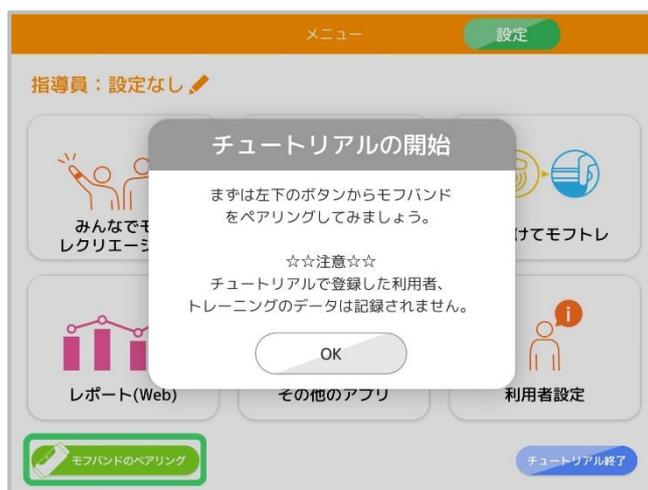
1. 以下の画面の内、「チュートリアル」をタップして下さい。

Figure 25 メインメニュー



2. 以下の画面が表示されます。「OK」をタップし、チュートリアルを開始してください。

Figure 26 チュートリアルの開始



## 1.7節 設定方法

本項では、「設定」ボタンの内容をご紹介します。以下の方法に沿って、設定を行ってください。

1. 以下の画面の内、「設定」をタップして下さい。

Figure 27 メインメニュー



2. 以下の画面が表示されます。

Figure 28 設定画面



3. 「音量調整」をタップすると、BGM や効果音の音量調節を行うことができます。音がでないときは、青枠の「音が出ないとき」をタップすると動画で説明を確認することができます。

Figure 29 音量調節



4. 「トレーニング音」をタップすると、トレーニング音を「なし」「その1」「その2」「その3」の中から選択することができます。選択した後に、「更新」をタップしてください。

Figure 30 トレーニング音



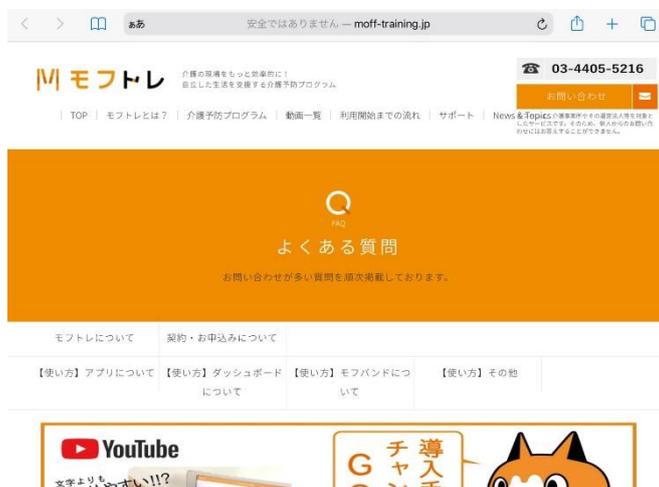
- 「みんなでモフレクリエーション/つづけてモフトレ」をタップすると、みんなでモフレクリエーションの難易度とつづけてモフトレの BGM を変更することができます。それぞれ選択した後に、「更新」をタップしてください。

Figure 31 みんなでモフレク/つづけてモフトレ



- 「FAQ・お問い合わせ」をタップすると、Figure33 に遷移します。

Figure 32 よくある質問



## 第2章 モフトレとみんなでモフレクの実施手順

### 2.1節 モフトレの実施手順

#### 2.1.1 モフトレ

モフトレとは、一度に最大 5 名の利用者を対象に実施するトレーニングです。筋肉をつけ、転びにくい体づくり、歩ける体づくりのため、うでの上げ下ろし、足の曲げ伸ばし運動などのプログラムとなっています。単純な動きですが、楽しく、目標をもって続けられるよう工夫されています 37 種類（2021 年 10 月時点）のプログラムが入っています。プログラムは随時更新予定です。

Figure 33 メインメニュー



メインメニュー内の「モフトレ」をタップしてください。タップすると、Figure35 に画面が遷移します。

Figure 34 モフトレ選び方



トレーニングの選び方を動かす部位と日常生活動作で選択することができます。動かす部位で選択する場合、Figure36 に画面が遷移し、日常生活動作で選択する場合、Figure37 に画面が遷移します。

Figure 35 モフトレのメニュー 動かす部位で選択する場合



Figure 36 モフトレのメニュー 日常生活動作で選択する場合



トレーニングを行いたいプログラム（運動）をタップし、トレーニングを行って下さい。以下では、「ひざのばし」を例にトレーニングの実施手順を紹介します。

1. 上の画像の内、「ひざのばし」をタップすると、以下の画面が表示されます。効果などのトレーニング内容の文章をご理解いただけましたら「次へ」をタップしてください。

Figure 37 「ひざのばし」タップ後の画面



2. 「次へ」をタップすると、以下の画面が表示されます。まず、「利用者選択」をタップし、利用者選択を行ってください。

Figure 38 利用者選択の画面



3. 「利用者選択」をタップすると、以下の画面が表示されます。トレーニングを行う利用者 1 名を選択して下さい。ここでは「モフトレタロウ」さん（赤枠内）を選択しています。

Figure 39 利用者選択の画面



4. 1 の番号の下に「モフトレタロウ」さんが入っていることを確認して下さい。続いて、Moff バンドを左右どちらの足首（もしくは手首）につけているかを選択して下さい（赤枠内）。

Figure 40 利用者選択の画面



- 最後に、「接続」をタップしてください。正しく接続されると、以下のように、Moffバンドのアイコンに色がつき、電池マークが現れます（赤枠内）。準備が完了したら、「次へ」をタップしてください。

Figure 41 Moff バンドとの接続



Figure 42 Moff バンド接続後



- 「次へ」をタップすると、BGM 選択画面になります。選択した BGM が黄色に変化していることを確認し、「次へ」をタップしてください。ここでは「川の流れるように」を選択しています。

Figure 43 BGM 選択画面



7. 「次へ」をタップすると、前回の結果の画面になります。確認後「次へ」をタップしてください。

Figure 44 前回の結果



8. 「次へ」をタップすると、モフバンドは無しながらトレーニングして、個別機能訓練加算用の実施記録を残したい場合の「利用者選択」画面になります。登録後、「スタート」をタップしてください。

Figure 45 利用者登録



9. 「次へ」をタップすると、「Moffband と姿勢の初期位置確認」が表示されます。「ひざのばし」の運動の例です：

①ボタンが足先を向くように足首に取り付ける

②膝を 90 度に曲げた状態にする

以上の 2 つの項目を確認し、「スタート」をタップすると、プログラムが開始します。

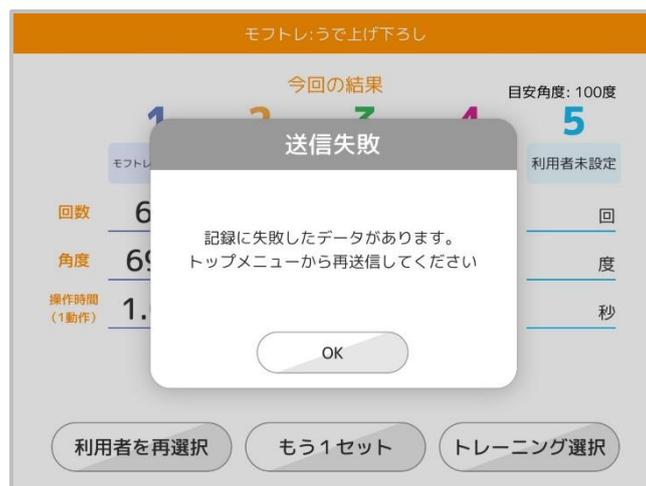
トレーニングの詳細はスターターキット内の「モフトレの効果的な使い方」を参考にしてください。

Figure 47 モフバンドと姿勢の初期位置確認



10. オフライン状態で運動を行った場合、運動終了後に Figure48 が表示されます。「OK」をタップし、メインメニューに戻ってください。

Figure 48 運動終了時の画面（今回の結果）



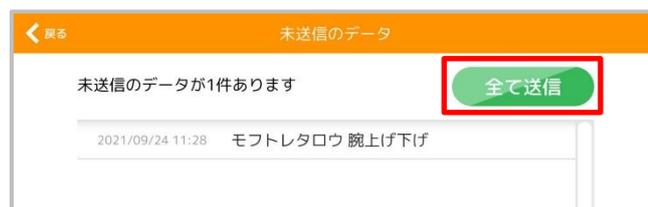
11. メインメニュー右上に、「未送信のデータがあります」との記載の有無をご確認ください。「未送信のデータがあります」場合は、次にオンラインになった際にタップしてデータ送信ができます。

Figure 49 メインメニュー



12. 送信したいデータを選択し、送信してください。全てのデータを送信したい場合は、「全て送信」をタップしてください。

Figure 50 未送信のデータ送信



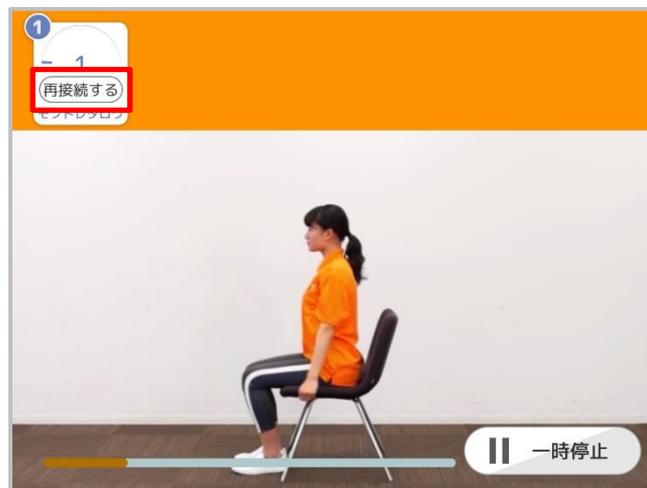
13. 運動中にモフバンドの電源が切れた場合、Figure51 が表示されます。モフバンドの電源を入れ直し、「トレーニング再開」をタップしてください。

Figure 51 モフバンドの再接続



14. 画面左上の「再接続する」をタップすると、モフバンドの再接続を行うことができます。

Figure 52 モフバンドの再接続



## 2.1.2 つづけてモフトレ

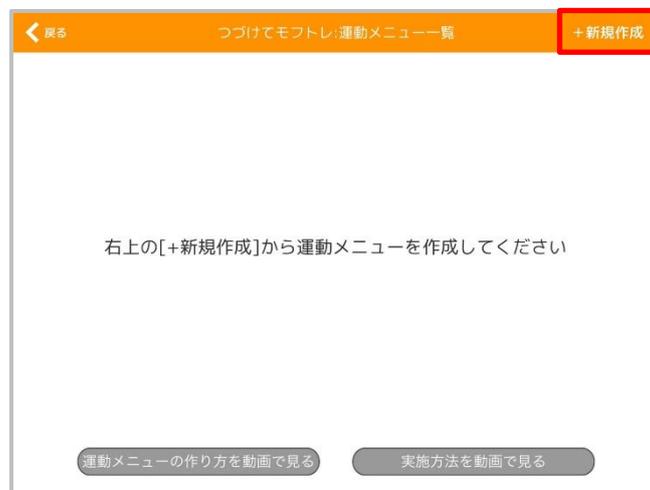
つづけてモフトレとは、2.1.1 記載のモフトレ内の運動メニューを連続して行うことができます。メインメニュー内の「つづけてモフトレ」をタップしてください。

Figure 53 メインメニュー



1. 右上の「+新規作成」をタップし、運動メニューを作成してください。

Figure 54 つづけてモフトレ 運動メニュー一覧



2. 上の画像の内、「+新規作成」をタップすると、運動メニュー作成画面が表示されます。メニュー名をタップし、メニュー名を自由に入力してください。例えば、「月曜午前グループ」、「下肢筋力 4 種」など、運動するグループとこのメニュー名がわかりやすくつながる名称が良いと思われます。ここでは、「つづけてモフトレ」と入力しています。
3. 続いて、「+追加」をタップし、運動メニューを追加していきます。

Figure 55 運動メニュー作成画面



Figure 56 運動メニュー作成の画面



4. 「+ 追加」をタップすると以下の画面が表示されます。追加したい運動メニューをタップしてください。ここでは、「うで上げ下ろし」を選択しています。なお、左右で行う運動を選択した場合、以下のように「1 項目追加」と「2 項目追加」で選択をする必要があります。左右両方で 1 回ずつ実施したい場合は「2 項目追加」を選択してください。

Figure 57 運動メニュー選択の画面



Figure 58 左右の運動の画面



5. 運動メニューの中に「うで上げ下ろし」が入っていることを確認して下さい。他のメニューを追加する場合は、「+ 追加」を再びタップし、追加を行ってください。

Figure 59 運動メニュー作成の画面



選択したトレーニングを削除したい場合は、削除したいトレーニングをタップすると下記の画面に移行します。右上に表示されている「×削除」をタップすると、削除できます。

Figure 60 運動メニュー削除の画面



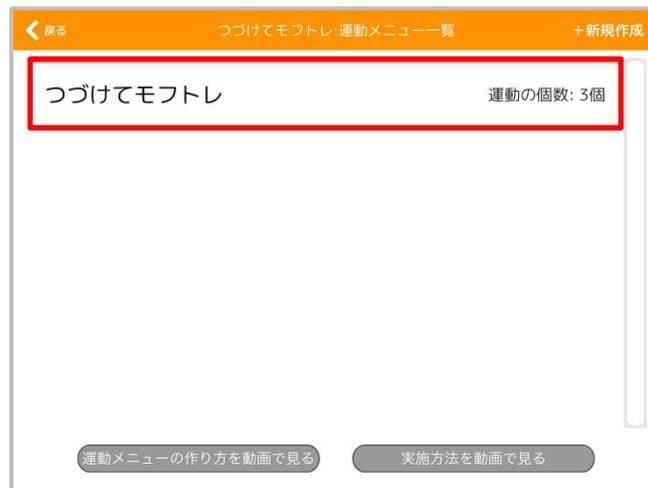
6. 全てのトレーニングの追加が終了したら、「作成」をタップしてください。

Figure 61 運動メニュー作成の画面



7. 「作成」をタップすると、運動メニュー一覧に作成したメニューが表示されます。作成したメニューをタップしてください。ここでは、「つづけてモフトレ」を選択しています。

Figure62 運動メニュー一覧の画面



8. 「つづけてモフトレ」をタップすると、以下の画面が表示されます。「メニューを実施」をタップすると、プログラムが始まります。

Figure 63 運動メニュー詳細の画面



9. 「メニューを実施」をタップすると、以下の画面が表示されます。まず、「利用者選択」をタップし、利用者選択を行ってください。

Figure 64 利用者選択の画面



10. 「利用者選択」をタップすると、以下の画面が表示されます。トレーニングを行う利用者1名を選択して下さい。ここでは「モフトレタロウ」さん（赤枠内）を選択しています。

Figure 65 利用者選択の画面



11. 1の番号の下に「モフトレタロウ」さんの名前が入っていることを確認して下さい。続いて、Moffバンドを左右どちらの足首（もしくは手首）につけているかを選択して下さい（赤枠内）。

Figure 66 利用者選択の画面



12. 次に、Moffバンドの電源をONし、「接続」をタップ下さい。正しく接続されると、以下のように、Moffバンドのアイコンが青色に変化します（赤枠内）。準備が完了したら、「次へ」をタップして下さい。

Figure 67 Moff バンドとの接続前



Figure 68 Moff バンド接続後



なお、Moff バンドを「接続」する際、Moff バンドのランプが緑色に点灯し、その後消えます。緑色の点灯が消えた後に、「接続」をタップすると、スムーズに接続ができます。

13. 「次へ」をタップすると、モフバンドを使わずにトレーニングをする人が要る場合の画面に遷移します。  
「利用者選択」をタップし登録を行ってください。登録が完了したら、「スタート」をタップしてください。

Figure 69 利用者登録



14. 「次へ」をタップすると、次の画面が表示されます。

- ①ボタンが指先を向くように手首（足首）に取り付ける
- ②腕を真下に下ろした状態にする（選んだ運動に合致する初期姿勢が説明されます）

以上の2つの項目を確認し、「スタート」をタップすると、プログラムが始まります。

Figure 70 モフバンドと姿勢の初期位置確認



15. 一つ一つ運動が終了するたびに、Figure71 が表示されます。「次の運動へ」をタップすると、次の運動に移行します。運動を終了したい場合は、「運動メニュー終了」をタップしてください。

Figure 71 運動終了時の画面（今回の結果）

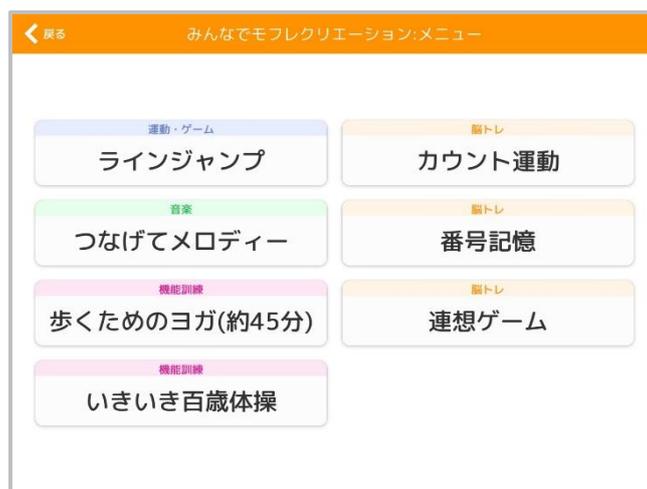


## 2.2節 みんなでモフレクの実施手順

みんなでモフレクとは、各プログラムとも最大 5 名の利用者を対象に実施することができます。音楽にあわせて身体を動かす、ゲームのように遊びながら体を動かす、ことが出来ます。以下の 7 種類（2021 年 10 月時点）のプログラムが入っています。プログラムは随時更新予定です。

1. ラインジャンプ
2. つなげてメロディー
3. カウント運動
4. 番号記憶
5. 歩くためのヨガ
6. 連想ゲーム
7. いきいき百歳体操

Figure 72 みんなでモフレクのメニュー



実施したいレクリエーションをタップし、レクリエーションを行って下さい。以下では、「ラインジャンプ」を例にレクリエーションの実施手順を紹介します。

1. 上の画像の内、「ラインジャンプ」をタップすると、以下の画面が表示されます。レクリエーションを行う利用者分の Moff バンドの電源を ON にし、それぞれの番号について「接続」をタップして下さい。

Figure 73 「ラインジャンプ」タップ後の画面



なお、Moff バンドを「接続」する際、Moff バンドのランプが緑色に点灯し、その後消えます。緑色の点灯が消えた後に、「接続」をタップすると、スムーズに接続ができます。

また、利用者を設定して記録に残したい場合は、画面上部に表示されている○をタップして下さい。タップすると、下記の画面が表示され、利用者を選択することができます。

Figure74 利用者名選択の画面



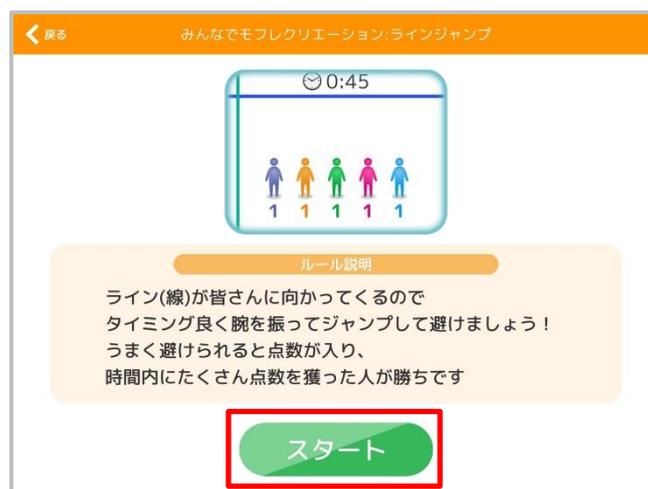
2. 「接続」が正しく行われると、Moff バンドのアイコンが青色に変化します。必要に応じ、2 番から 5 番までの Moff バンドについても、「接続」を行って下さい。

Figure 75 利用者名選択の画面



3. 以上の設定が完了し、「次へ」をタップすると、説明画面に移行します。ルールを確認し、「スタート」をタップすると、プログラムが開始します。

Figure 76 利用者名選択の画面

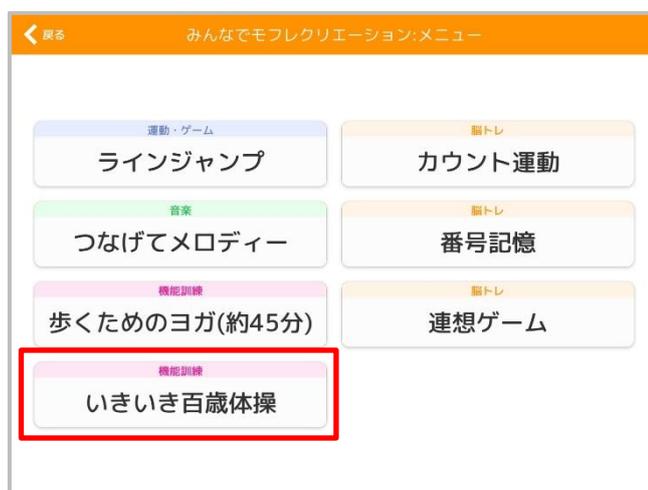


## 2.2.1 いきいき百歳体操

ここでは「いきいき百歳体操」の操作手順を説明いたします。「いきいき百歳体操」は、日本全国で行われている高知県発祥の体操です。筋力をつけて動きやすい体をつくり、いつまでも元気に暮らすことを目的としています。

1. みんなでモフレクのメニューから、「いきいき百歳体操」をタップします。

Figure 77 みんなでモフレクメニュー画面



2. 説明文を読み、「次へ」をタップします。

Figure 78 いきいき百歳体操の概要



3. 次に、利用者選択を行います。Figure79の「利用者選択」をタップしてください。ここでは、1番のモフバンドで登録を行っています。

Figure 79 モフバンドの接続画面



4. 「利用者選択」をタップすると、Figure80 に遷移します。運動を行う利用者を選択してください。ここでは、「モフトレタロウ」さんを選択しています。選択したら、モフバンド接続画面に名前が反映されていることを確認してください。

Figure 80 利用者選択の画面



Figure 81 モフバンドの接続画面



5. 次にモフバンドの接続を行います。以下左写真のように「接続」をタップしてください。正しく接続されると、右写真のように、画面に色がつき、電池マークが現れます。1~5 番まで必要に応じて同様に接続したら、「次へ」をタップしてください。

Figure 82 モフバンドの接続画面



Figure 83 モフバンドの接続画面



6. 「次へ」をタップすると以下画面に遷移します。説明を読み、準備できたら「スタート」してください。

Figure 84 いきいき百歳体操：準備体操



## 2.3節 運動結果（ダッシュボード）の見かた

モフトレでの運動の結果は以下の「レポート（Web）」（赤枠内）より、利用者別に確認することができます。

Figure 85 ダッシュボード



以下では、モフトレのダッシュボードの見方を説明します。尚、ここではロコモ予防トレーニングを例とします。

1. 以下の画像の内、「ロコモ予防トレーニング」をタップして下さい（赤枠内）。

Figure 86 ダッシュボード



- 次に、運動の結果を見たい利用者を選択して下さい。ここでは、「モフトレタロウ」さんを選択しています（赤枠内）。なお、以下の画面の右上の「検索機能」を使用することで、対象の利用者を簡単に探すことができます（青枠内）。

Figure 87 利用者の選択画面



- 「モフトレタロウ」さんをタップすると、月次での結果（数値、カレンダー、グラフ）や月別に結果を比較することができます。「レポートカスタマイズ」から、表示するトレーニングを選択してください。最大で9つトレーニングを選択することができます。

Figure 88 レポートカスタマイズ

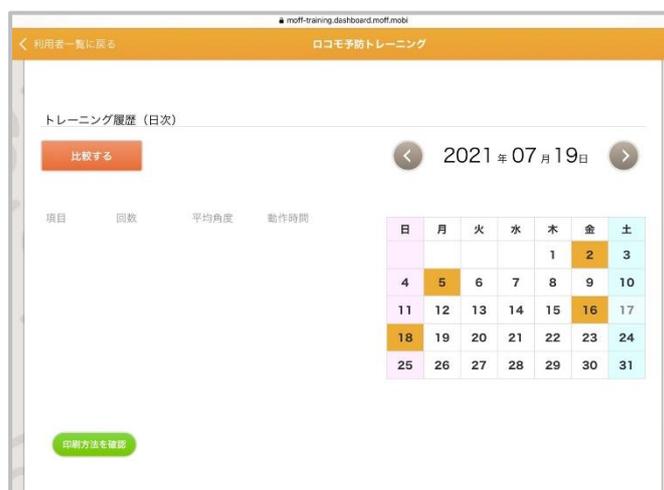


Figure 89 トレーニング履歴（月次）



トレーニング履歴（月次）では、各トレーニングプログラムの結果を月単位で確認することができます。月単位での運動実績を確認するのに便利な機能です。

Figure 90 ダッシュボード画面（カレンダー）



トレーニング履歴（日次）では、各トレーニングプログラムの結果を1日単位で確認することができます。日々の変化を確認するのに便利な機能です。

Figure 91 ダッシュボード画面（グラフ）



Figure92で「グラフ」を選択すると、グラフ表示になります。グラフ表示は、各トレーニングプログラムの結果の月単位での変化を確認するのに便利な機能です。回数やそのときの角度の変化が一目でわかります。

さらに、月別にトレーニング結果を比較表示する機能があります。以下の画面の「比較する」（赤枠内）をタップすることで、比較表示に画面を切り替えることができます。

Figure 92 比較表示への切り替え



Figure 93 比較表示の画面（6月と7月の比較）：グラフ表示



画面左側に6月、右側に7月のトレーニング結果が表示されます。それぞれの月は確認したい月に変更可能です。

続いて、以下では、「個別機能訓練に関する記録」の見かたを説明します。

1. 個別機能訓練に関する記録を見る場合は、以下の画面で「個別機能訓練に関する記録」をタップします（赤枠内）。

Figure 94 ダッシュボード



2. 次に、記録を見たい利用者を選択して下さい。ここでは「モフトレタロウ」さんを選択しています（赤枠内）。なお、画面の右上の「検索機能」を使用することで、対象の利用者を簡単に探すことができます（青枠内）。

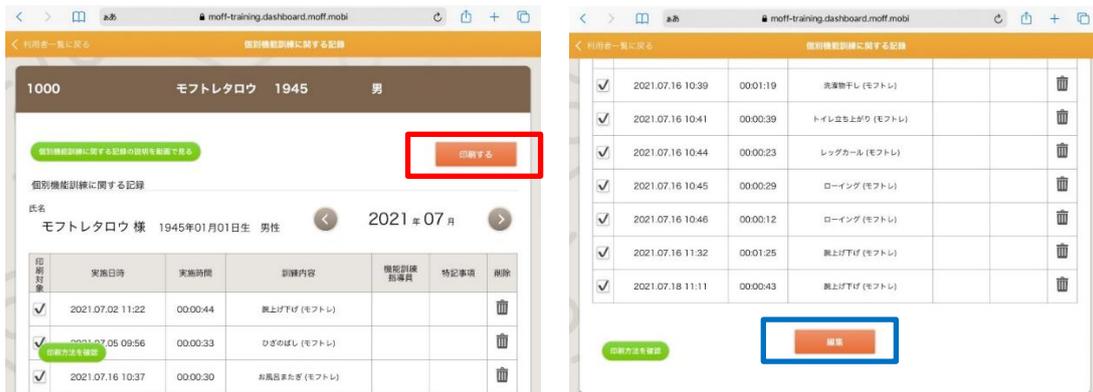
Figure 95 利用者の選択



3. 「モフトレタロウ」さんをタップすると、モフトレタロウさんの個別機能訓練に関する記録が表示されます。このまま印刷する場合<sup>1</sup>は、「印刷する」をタップして下さい（赤枠内）。なお、「機能訓練指導員名」や「特記事項」を記入したい場合や、モフトレ以外でおこなった訓練記録を追加したい場合には、「編集」をタップして下さい（青枠内）。

<sup>1</sup> PCを用いて「印刷」を行う場合、<https://moff-training.dashboard.moff.mobi/login.html> にアクセスし、IDとパスワードを入力の上、印刷を行って下さい。

Figure 96 個別機能訓練に関する記録



4. 「機能訓練指導員」や「特記事項」欄（赤枠内）に入力した後は、必ず「保存する」をタップして下さい（青枠内）。また、モフトレ以外でおこなった訓練記録を追加したい場合は、「項目追加」をタップして下さい（緑枠内）。

Figure 97 編集画面



なお、ダッシュボードは Safari などのブラウザで表示されます。モフトレアプリに戻るには、iPad のホームボタンを 1 回押し、再度、モフトレアプリをタップして下さい。

続いて、以下では、「モフレ通信」の見かたを説明します。

1. モフレ通信を見る場合は、以下の画面で「モフレ通信」をタップします（赤枠内）。

Figure 98 タッシュボード



2. 次に、記録を見たい利用者を選択して下さい。ここでは「モフレタロウ」さんを選択しています（赤枠内）。なお、画面の右上の「検索機能」を使用することで、対象の利用者を簡単に探すことができます（青枠内）。

Figure 99 利用者の選択



3. 「モフレタロウ」さんをタップすると、モフレ通信を表示する月が表示されます。表示したい月を選択し、タップしてください。ここでは、2021年9月を選択しています。

Figure 100 モフトレ通信



4. 表示したい月を選択すると、モフトレ通信が表示されます。

Figure 101 モフトレ通信レポート



5. 利用者選択の画面で、「一括コメント編集 & PDF 出力」を選択すると一括で複数の利用者のコメント編集と PDF 出力を行うことができます。

Figure 102 利用者一覧



Figure 103 利用者一覧



## 2.4節 計画書の作りかた

モフトレの「レポート（Web）」より、個別機能訓練に必要な計画書を作成することができます。

※文字入力や Excel を使用しますのでパソコンで使用することを推奨します。

以下では、計画書の作成方法を説明します。

1. 「利用者基本情報入力」をクリックしてください（赤枠内）。

Figure 104 レポートメニュー一覧



2. 計画書を作成したい利用者を選択して下さい。ここでは「モフトレタロウ」さんを選択しています（赤枠内）。

Figure 105 利用者基本情報入力

利用者基本情報入力(モブらく計画書)

入力欄が選択式（▼印）の箇所は、ダブルクリックして選択肢から選んでください。  
病名や疾患の欄は、入力補完で絞り込みができます。

保存する

	氏名	ふりがな	性別	生年月日 (和暦)	生年月日 (年)	生年月日 (月)	生年月日 (日)	要介護度	被保険者番号
55	モフトレタロウ	もふとれたろう	男	昭和	36	10	1	要介護2-	1000

- 右に横スクロールして上方の各項目（赤枠内）に該当する利用者情報を入力していきます。尚、入力欄が選択式（▼印）の箇所は、ダブルクリックして選択肢から選んでください。また、病名や疾患の欄は、入力補完（部分一致）で絞り込みができます。  
※氏名～保険者番号は、この画面では変更しないようにしてください。  
間違っても変更された場合も更新はされません。  
変更する場合は利用者設定画面から入力をお願いします。

Figure 106 利用者基本情報入力の右スクロール部分

利用者基本情報入力(モブらく計画書)

入力欄が選択式（▼印）の箇所は、ダブルクリックして選択肢から選んでください。  
病名や疾患の欄は、入力補完で絞り込みができます。

保存する

計画書作成者 (職種)	プログラム立案者 (職種)	プログラム立案者 (職種)	障害高齢者の 日常生活自立度	認知症高齢者の 日常生活自立度
▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼

- 利用者情報の入力終了すれば、「保存する」（赤枠内）をクリックして保存してください。
- 保存後は、レポートメニュー一覧に戻り、「計画書作成」（赤枠内）をクリックしてください。

Figure 107 レポートメニュー一覧



6. 計画書を作成したい利用者を選択して下さい。ここでは「モフトレタロウ」さんを選択しています（赤枠内）。

Figure 108 利用者一覧（モフらく計画書）

被保険者番号(介護)	名前	生年	性別	登録日
1000	モフトレタロウ	1961	男	2020-08-18

7. 作成された計画書は一覧（赤枠内）に表示されます。以下は新しく計画書を作成する手順を示しますので、ここでは「新しく作成する」をクリックしてください（青枠内）。

Figure 109 利用者内の計画書一覧

作成日	更新日
2023-10-27	2023-11-02 18:48:14
2023-04-13	2024-01-05 13:41:19

8. ①から④までを順番に選んでください。尚、②、③、④はそれぞれ前の選択結果に左右されます（赤枠内）。選択欄「▼」の箇所をクリックして、リストが表示されます（青枠内）ので該当項目を選択してください。

Figure 110 計画書作成の上方部分

9. 選択結果から推奨の目標内容やプログラム内容が画面下部に表示されます。目標期間など編集必要な箇所をクリックと入力で編集してください。

Figure 111 計画書作成の中央部分

戻る 計画書作成(モブらく計画書)

Ⅱ 個別機能訓練の目標・個別機能訓練項目の設定

個別機能訓練の目標

短期目標(今後3ヶ月) 令和 6年 2月 ~ 6年 4月

目標達成度 未達成

機能 聞きそうになったときに転倒しないためのバランス機能を向上することができる ICF b2351

活動 歩行能力の維持・向上 歩行能力の維持・向上 ICF b730

参加 見守りのもと更衣を行うことができる ICF d540

10. 編集が完了すれば「保存する」(赤枠内)をクリックして保存してください。

Figure 112 計画書作成の下方部分

戻る 計画書作成(モブらく計画書)

合併疾患・コントロール状態 (高血圧、心疾患、呼吸器疾患、糖尿病等) 4 ICD10

施設情報

通所介護 [ ] 事業所No [ ]

住所 [ ] tel [ ]

戻る 保存する

作成した計画書を印刷する場合は、一覧から印刷したい計画書（Figure113 赤枠内）を選択します。「Excel で出力する」（Figure114 赤枠内）を選択し、ダウンロードされた Excel ファイルから印刷できます。

Figure 113 利用者内の計画書一覧

作成日	更新日
2023-10-27	2023-11-02 18:48:14
2023-04-13	2024-01-05 13:41:19

Figure 114 計画書作成の上方部分

戻る 保存する 複製する **Excelで出力する** 削除する

利用者: モフトレタロウ 作成日: 2023-10-27 更新日: 2023-11-02 18:48:14

①～④の選択肢を選んでください。(②～④の選択肢が表示されない場合は、①を選び直してください)

①介護度 要介護1 ②項目リスト 入浴

③訓練種類 モフトレ ④パターン 4安全な入浴動作B

## 2.5節 LIFE CSV の出しかた

モフトレでの評価の結果を LIFE 提出用の CSV データで出力することができます。

※文字入力や Excel を使用しますのでパソコンで使用することを推奨します。

以下では、CSV データの出力方法を説明します。

1. 「LIFE CSV 出力」をクリックしてください（赤枠内）。

Figure 115 レポートメニュー一覧



2. LIFE CSV の出力対象者がリストで表示されます。表示したい項目（赤枠内）を選択し、表示したい月（青枠内）を選択して出力対象者のリストを確認できます。  
「生活機能」「興味関心」は記録月、「個別機能訓練計画」は作成月のデータがある利用者名が表示されます。  
同月に複数回、記録・作成がある場合は、月内の最新の記録が出力されます。

Figure 116 LIFE CSV 出力



3. 画面下部の出力したい「項目」と「サービス区分」と「ADL 維持対象」（赤枠内）を選択し、「LIFE CSV 出力」（青枠内）を選択し、ダウンロードされた CSV データを LIFE へ提出してください。

※サービス区分選択は、定員 19 名以上の事業所では「15:通所介護」を選択、18 名以下の事業所では「78:地域密着型通所介護」を選択してください。

Figure 117 LIFE CSV 出力

被保険者番号 (介護)	名前	生年	性別	登録日
[Redacted]				
[Redacted]				

出力項目選択:	生活機能	サービス区分選択:	15: 通所介護
維持対象選択:	6ヶ月目まで	LIFE CSV出力	

# 第3章 FAQ とログアウト

## 3.1節 FAQ について

1. FAQ はモフトレのホームページから確認できます。例えば、アプリと Moff バンドの接続ができないなど、問合せしたいことがある場合にご参照下さい。以下リンクからも確認できます。

<http://www.moff-training.jp/faq/>

Figure 118 FAQ (モフトレのホームページより)



2. FAQ はアプリからも確認できます。「設定」(赤枠内) をタップして、その後、「FAQ:お問合せ」をタップすると、モフトレのホームページ「よくある質問」にアクセスします。

Figure 119 FAQ (FAQ モフトレアプリ)



Figure 120 (FAQ モフトレアプリ)



## 3.2節 ログアウトについて

1. モフトレアプリからログアウトする場合は、「設定」（赤枠内）をタップしてください。

Figure 121 モフトレアプリからのログアウト



2. ログアウト（赤枠内）をタップして、ログアウトしてください。なお、ログアウトした後に再度ログインする場合には、ID、パスワードが必要になりますので、ご注意ください。原則、ログアウトする必要は無いです。

Figure 122 モフトレアプリからのログアウト



以上

お問い合わせ先

使い方・技術サポート

株式会社 Moff

カスタマーサポート

Tel : 050-3066-7225 / FAX : 03-4243-2903

E-mail : mt-support@moff.mobi

住所 : 〒108-0073

東京都港区三田 1 丁目 3-40 天翔オフィス麻布十番 101

【受付時間】 平日 10 : 00 ~ 12 : 00 13 : 00 ~ 17 : 00

受付時間外は、メールにてお問い合わせください。

お問い合わせの際には、「モフトレの件」とお伝えいただけますとスムーズです。