

# Pepper版 ゆうゆう体操

## 取扱説明書

本書は、「Pepper 版 ゆうゆう体操」アプリケーションについての取扱説明書です。  
Pepper 本体の操作内容等につきましては、Pepper の取扱説明書をご確認ください。

## ゆうゆう体操とは

ゆうゆう体操は、(株)長谷エシニアホールディングスが 30 年以上に亘り運営する高齢者住宅で行っている介護予防体操です。お元気な方から、介護状態の方までが行っていただける体操です。

朝起きて(お腹周りの体操)、服を着替えて(肩周りや膝周りの体操)、食事や歯磨き(腕や手首の体操)する、といった日常動作全てを体操と考えます。この日常動作を、意識して身体を動かすことにより、自分の身体の眠っている神経を目覚めさせるのです。体操の目的は自立支援です。

ゆうゆう体操を通して、「年を取るごとに**意識的**に身体を動かして、動ける身体を取り戻す」ことを感じて頂ければ幸いです。

## コースは2種類

### おすすめコース

介護予防運動指導員が、9つのシチュエーションから体操種目を選び、コース化しています。コースを選んで簡単に体操を始めることができる為、使い始めはこちらのコースから始められることをお勧めします。

### オリジナルコース

参加者の年齢や、介護状態からその日の体操コースを上肢のメニュー6つ、体幹のメニュー4つ、下肢のメニュー7つ、計17の体操メニューから選択し、任意の組み合わせで体操プログラムを作成できます。また体操メニューの他に、準備体操や休憩の時間等、便利なメニューもご用意しております。

# もくじ

## 準備する

- ・ 始める前に準備するもの 6
- ・ Pepper に ゆうゆう体操を設定する 7

## 使ってみる

- ・ 画面の説明 9
- ・ おすすめコース 10
- ・ オリジナルコース 11～12
- ・ 担当スタッフの名前を Pepper が呼ぶ 13
- ・ 会話をする 14
- ・ モニターに接続して使う 15
- ・ モニターに接続して使う場合の注意事項 16

## 困った時

- ・ うまくいかない時 18～20
- ・ お問い合わせ 20

準備する

## 始める前に準備するもの

### アクティベーションに必要なもの

#### ■アクティベーションコード

Pepper 版ゆうゆう体操の利用ライセンス購入後に、技術提携サポート会社であるフューブライト・コミュニケーションズ株式会社（以下：フューブライト社）よりメールが送られてきます。Pepper1 台につき 1 つのコード発行になります。万が一、メールが送られてこない場合以下のサイトよりお問い合わせください。よろしくお願いいたします。

Pepper 版ゆうゆう体操商品サイト <http://www.haseko.co.jp/ha/ict/youyou/>

### モニター連携に必要なもの

#### ■テレビモニター



HDMI 端子のあるもの。若しくは PC に接続可能なプロジェクター

#### ■PC もしくはタブレット（インターネット接続）



HDMI 端子のあるもの

#### ■HDMI ケーブル PC（もしくはタブレット）とモニターを接続できる長さ

#### ■Wi-Fi 接続できる環境

#### ■Pepper の IP アドレス

Pepper の電源ボタン（胸部タブレットの裏側）を 1 回押すことで確認できます

#### ■モニター連携 URL 本マニュアル P15～16 を参照

## Pepper に ゆうゆう体操を設定する

お仕事かんたん生成ページ(<https://www.robot.softbank.jp/cms/login>)にアクセスして、Pepper 版ゆうゆう体操を起動できるように設定します。

Pepper 版ゆうゆう体操のビヘイビアパス

biz\_market\_fbc\_youyou/MainBehavior

※お仕事かんたん生成の設定の仕方についてはこちらでご確認ください。

お仕事かんたん生成の説明:<http://bizapp.robot.softbank.jp/myapp.html>

※Pepperの基本的な操作(電源のオン/オフ)は、pepper for Biz取扱説明書(スタッフ向けマニュアル)をお読みください。

pepper for Biz 取扱説明書(スタッフ向け):

<http://www.softbank.jp/robot/biz/support/document/>

## アクティベーションコードを設定する

### 1 Pepper と PC を Wi-Fi に接続する

PepperとPCは同一LAN内に接続してある必要があります。  
(接続できない時: 本マニュアル P18 を参照)

### 2 Pepper でゆうゆう体操を起動する

お仕事かんたん生成で設定した手順でゆうゆう体操アプリを起動してください。

### 3 Pepper の胸のディスプレイに アクティベーションコードを入力する

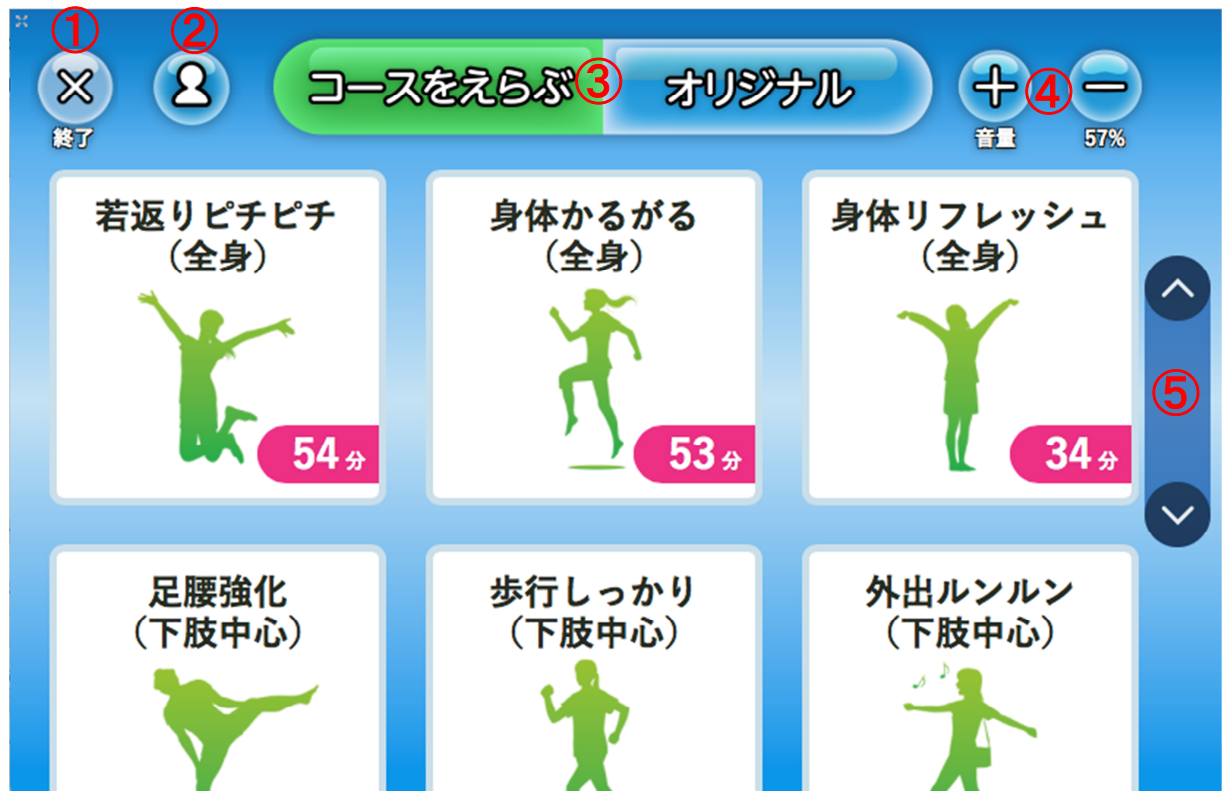
フューブライト社からメールで通知されたコードを入力します。  
入力が完了するとボックスが消えます。

※アクティベーション入力画面を終了したい場合は、前方の  
両バンパーを同時に押すとアプリを強制終了させることができます。

使ってみる

## 画面の説明

### 画面表示の機能



- ①終了ボタン・・・アプリの起動を終了させます
- ②会話設定ボタン・・・その日、体操を担当する担当者を入力・選択することができます。(P13) また、天気の話を行う際のエリア設定も行えます。
- ③コースボタン・・・既にプログラムされたおすすめコース(左)かオリジナルコース(右)で体操を行うか選択します(P11~12)
- ④音量ボタン・・・Pepper の発話する音量を設定します。大きくしたい場合は「+」、小さくしたいときは「-」を押してください。各ボタンを押すたびに、Pepper が選択後の音量で返事をします。
- ⑤スクロールバー・・・画面の下を表示したい際は「V」を、上を表示したい際は「^」を押してください。画面上でフリック(指をスライド)することでも、表示位置を移動させることも可能です。

## おすすめコース

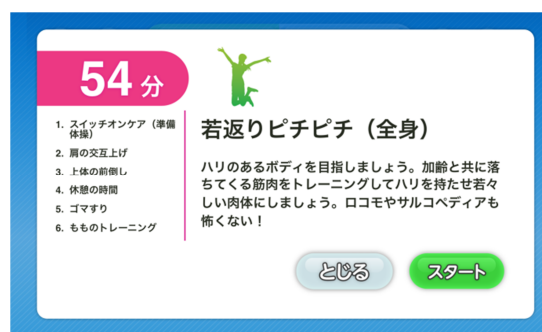
### ①コースを選ぶ

アプリを起動すると、おすすめコースメニューが表示されます。  
お好みのシチュエーションや体操時間から、行いたい体操コースを選びます。

### ②スタートする

①で選んだコースで体操を開始する場合は、「スタート」ボタンを押す。  
「とじる」を押すと①の画面に戻ります。

※50 分を超えるコースには、予め休憩の時間が組み込まれています。適度に水分補給や休憩を取っていただき、Pepper の頭部に触れることで、続きの体操メニューから再開されます。



### 👉 充電フラップの取扱について

以下の体操コース、メニューはオムニホイール（下部のローラー）が動くプログラムが入っています。  
その際、充電フラップを閉じて頂くと、ホイールも動かした動作を行うことができます。

※半径 90cm 以内に障害物が無いことを確認してください。

参考：<http://help.mb.softbank.jp/robot/pepper-for-biz/pc/04-02.html>

#### ホイールが動く体操

##### おすすめコース

- ・身体かるがる
- ・歩行しっかり
- ・お手軽カンタン

##### オリジナルコース

- ・上肢のメニュー: 腕回し

充電フラップの状態



閉じた状態



開いた状態

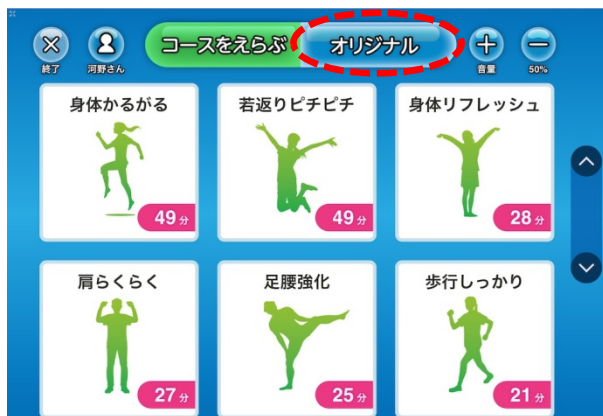
※上記体操終了後、Pepper の向きが体操開始前の状態に戻らなかった場合は、スタッフの手で、静かに向きを戻してください。（大きな振動を与えるとアプリが終了する場合がございます）

※体操実演中の「メニューのスキップ」や「アプリの強制終了」は P20 をご確認ください

## オリジナルコース

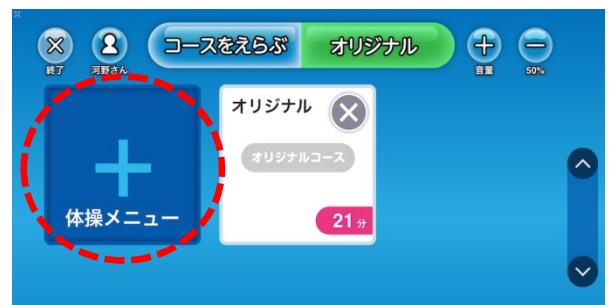
### ①オリジナル画面を呼び出す

画面上部の「オリジナル」を押す



### ②コース作成画面を呼び出す

画面上の  を押す



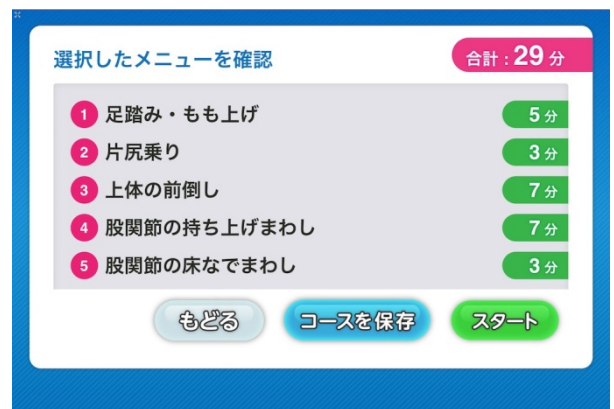
### ③メニューに組み込みたい体操を選ぶ

組み込みたい体操メニューを順番に選びます。誤って選んだメニューはもう一度押すことによりキャンセルされます。メニューの選択が完了すれば、「決定」ボタンを押します。



### ④スタートするか保存するかを決める

選んだ体操メニューで体操を開始させる場合は「スタート」ボタンを押します。その場合、作成したメニューは保存されません。保存したい場合は「コースを保存」ボタンを押します。



## オリジナルコース つづき

### ⑤作ったコースを保存する

④で「コースを保存」ボタンを押すと作ったコース名や、コースの説明文を保存することができます。  
コース名や説明文を入力後「決定」ボタンを押すと、作成したコースが保存され、P11の②の画面に表示され、作ったコースが簡単に次回以降も再生可能になります(最大50件まで保存可)。

※最大文字数…コース名:14文字、説明文:115文字

### オリジナルコース作成のポイント

#### ■適度に休憩を入れましょう

目安として、体操合計時間が50分を超える場合は、途中に休憩を入れましょう。休憩はP11③で、メニューを選択する際、任意の位置にお茶の画像を押すとそのタイミングで休憩を取ることが可能です。休憩時間から体操に戻る場合はPepperの頭頂部に触れることにより体操が再開いたします。



連続して1時間を超える体操はお控えください。体操参加者の体調に加え、連続稼働によりPepper本体の駆動部分へ大きな負荷がかかり、オーバーヒートを起こす原因に繋がります。

#### ■バランスよくメニューを選びましょう

体操は「上肢」「体幹」「下肢」から構成されています。  
ゆうゆう体操の基本は準備体操(スイッチオンケア)→上肢→体幹→下肢の順番に体操を行うことが一般的です。  
体操参加者の状態や、時間にも勘案しながらバランスを考慮してメニューをお選びいただく事をお勧めします。

※体操実演中の「メニューのスキップ」や「アプリの強制終了」はP20をご確認ください

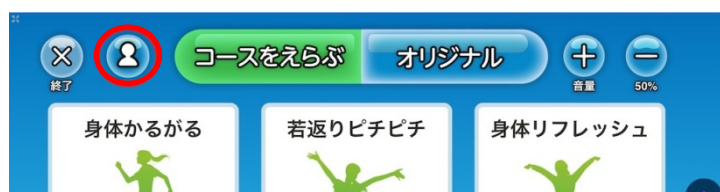
## 担当スタッフの名前を Pepper が呼ぶ

担当者を予め設定しておくことで、体操の時間中に Pepper が設定された担当者の名前を呼び、進行して参ります。会場に一体感を演出できます。

### 担当スタッフの名前を設定する



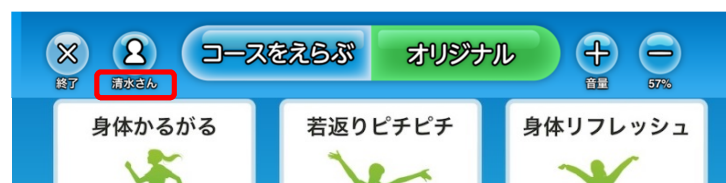
人型のボタンを押す



既に登録されている名前から選ぶか①、新たに名前を登録する場合は右の図のボックスを②押し新たに名前を登録します。敬称も含めて登録を行ってください。  
(最大 14 文字、最大 50 名まで保存可)



設定が完了すると、設定中の担当者名が表示されます。



※Pepper がしゃべることができない「～」等の文字もごさいます。入力した名前をしゃべらない場合は、入力した文字の見直しを行ってください。

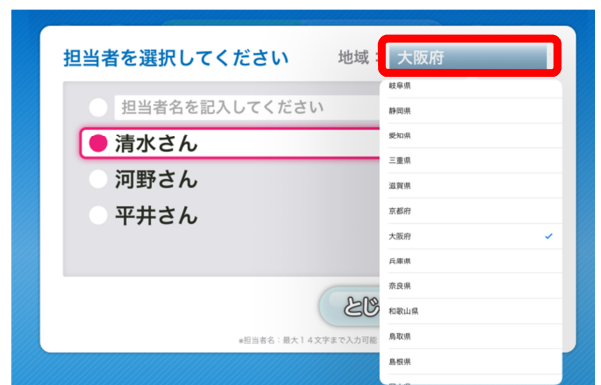
## 会話をする

### 毎回異なった話題を Pepper が話す

体操をスタート(おすすめコース・オリジナルコースのいずれでも)すると、すぐにゆうゆう体操を始めるわけではありません。まずは体操参加者とスタッフ、Pepper がコミュニケーションを取り、会場の雰囲気のを和ましてから体操を始めます。

体操前の会話は、体操を行う日や時間帯、天気や季節によって異なります。

また、前ページの担当者の名前を設定し、体操をスタートさせると、Pepper がその場にいるスタッフの名前を呼び、会話のキャッチボールを行いながら話を進めてまいります。天気のエリア設定については、前ページ記載の担当スタッフ名を登録する画面より行います(右図)。



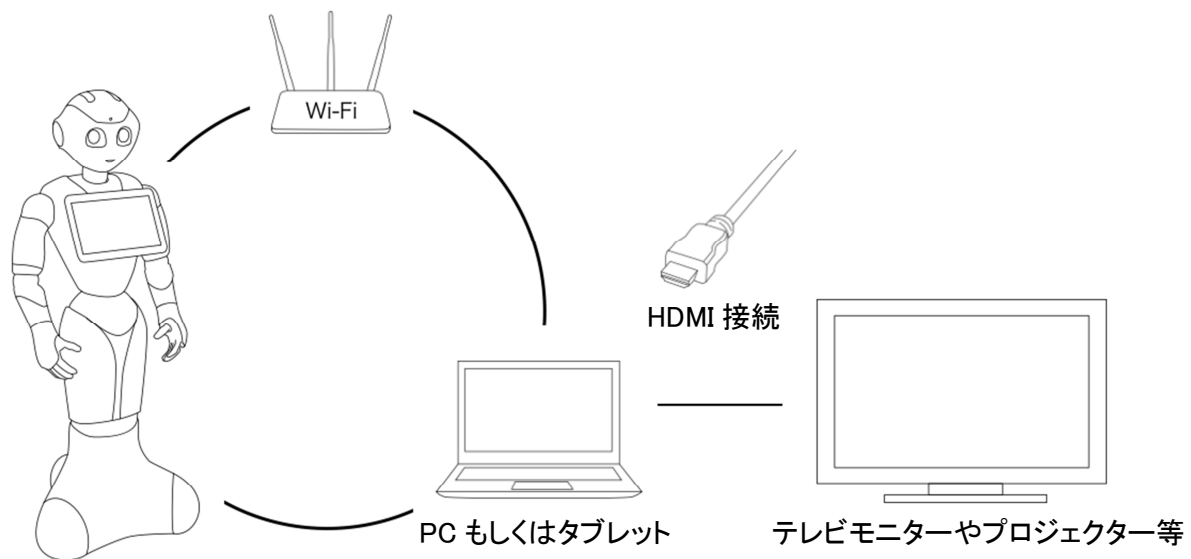
### 会話のコツ

シチュエーションにより、Pepper がその場にいる(名前を設定済みの)スタッフに対して、「〇〇〇さん、△△△△って知ってる？」等話かけてきます。その際は、分かってもわからなくても大きな声で何かしらの答えを Pepper に話してください。

他には「〇〇〇さん、体操のお手伝いよろしくー」とお願いされることもあります。その際も大きな声で「はい！」と返事をしてください。ポイントは、Pepper と掛け合いを行うことにより、会場に一体感が生まれ、きっと素晴らしい体操の時間を演出することができるでしょう！また、体操中も Pepper に任せっきりでなく、Pepper の言うことを反復するだけでも一体感が生まれます。例えば・・・

Pepper「もっと大きく前へ～」→スタッフ「もっと大きくだって！」  
このように復唱するだけで、会場の雰囲気づくりが容易になります。

## モニターに接続して使う



### ①モニターに接続した PC と Pepper を Wi-Fi に接続する

Pepper と PC(タブレット)は同一の LAN 内に接続する必要があります。  
通信を行うため、セキュリティーでブロックされないようにご注意ください。  
(接続できない場合→P18 参照)

### ②モニターに接続した PC と Pepper を web ブラウザで繋ぐ

web ブラウザを使って、下記 URL にアクセスしてください。

[http://ここに Pepper の IP アドレスを入力/apps/biz\\_market\\_fbc\\_youyou/](http://ここに Pepper の IP アドレスを入力/apps/biz_market_fbc_youyou/)

※もし、初期設定で設定した robotID と robot パスワードを聞かれたら入力して接続します。(設定を変更していない場合の robotID とパスワードは共に”nao“です)

※Pepper の IP アドレスは Pepper の電源ボタン(胸部のタブレットの裏側)を 1 回押すことで確認できます。

※ここに入力した URL をブックマークに追加しておくと、次回接続する際に呼び出せて便利です。

## モニターに接続して使う場合の注意事項

### PC やタブレットの省エネモードの設定

動画連携中にテレビモニターに接続している PC やタブレットが省エネモード（機器により”スリープ状況”等表現が異なります）等により、画面表示がされなくなると、TV の表示も消えてしまいます。この状況を回避するには、TV モニターと接続する PC やタブレットの省エネモードを OFF にするか、省エネモードの設定時間を調整してください。設定方法は、各機器の説明書をご確認ください。

### PC とタブレットの違い

TV モニターに接続する機器により、以下の違いがございます。

■ PC の場合 : 動画を含めた映像

■ タブレットの場合 : Pepper の胸部に映し出される画像と同じ映像

（動きを表現する場合は写真のコマ送りとなります。また体操により動きのポイントが表示されます）

### ブラウザの特性

TV モニターに映し出される映像は、PC やタブレットの画面そのものです。また、TV モニターへは PC やタブレットの web ブラウザを使って動画等を表示する仕組みとなっているため、ご利用される web ブラウザの種類により表示画面が異なります。TV モニターに映して利用される場合は、web ブラウザの画面の最大化（フルスクリーン）にてご利用いただくことをお勧めします。画面の最大化の方法は、web ブラウザの種類やバージョンにより異なります。画面左上に、右図のような記号表示があり、クリック（タップ）することで最大化できるブラウザもございます。



困ったとき

## うまく動かない時

### Pepper のボタンを押してもゆうゆう体操が起動しない

お仕事かんたん生成でボタンにPepper版ゆうゆう体操が設定されていない可能性があります。再度ビヘイビアパスの設定を確認してください。

Pepperにゆうゆう体操を設定(本マニュアルP7へ)

### インターネットに接続できていない

PepperのWi-Fiの設定を確認してください。社内等のインターネットに特殊なセキュリティが設定されている場合など、ネットワークの設定が問題の可能性があります。ネットワーク管理者にセキュリティ上制限されていないか確認してください。尚、インターネットに接続されていない場合、インターネットで情報を取得して会話をする天気に関するおしゃべりは、「今日は朝のニュースをチェックしてこなかったのですが、みなさんが家を出るときのお天気はどうでしたか？」と発話します。またインターネットから定期的にトピックスを取得しおしゃべりもしますが、インターネットに接続されていない場合、「あれ？今日は話すトピックスが見つからないよー」と発話します。インターネットに接続されていない場合でも、会話は成立する仕組みになっていますが、インターネットに接続されている場合は一タイムリーな会話を演出することができます。尚、インターネット接続されずにアプリを起動した場合、インターネットに接続後、アプリを再起動すると、天気やトピックスの情報を取得し、おしゃべりするようになります。

### 「アクティベーションされていません。・・・」としゃべる

フューブライト社から送られてくるアクティベーションコードを入力してください。

(本マニュアル P7 へ)

### 「アクティベーションエラーです。…」としゃべる

入力したアクティベーションコードが間違っているか、事情により利用が停止されている場合のエラーになります。再度アクティベーションコードを入力してみてもエラーの場合は、お問合せください

<https://www.haseko.co.jp/ha/ict/youyou/form/>

### それでも接続できない場合

ネットワークでアクセスが制限されている可能性があります。

Pepper を Wi-fi ルーターやスマートフォンのテザリングなどで接続して動作テストをしてください。

### モニター連携がうまくいかない

Pepper と PC(タブレット)が同じ LAN 内にあり、かつ P15 に記載の URL に PC(タブレット)を接続しても、うまく繋がらない場合は Wi-Fi の設定を確認してください。Wi-Fi の設定は、社内等のネットワークを利用する場合は、特殊なセキュリティが設定されネットワーク設定の問題の可能性があります。ネットワーク管理者にセキュリティ上、制限されていないか確認をしてください。また、モバイル Wi-Fi ルーターを利用の場合は、プライバシーセパレーター (AP 隔離) が有効になっている可能性があります。プライバシーセパレーターを無効に設定してください。設定方法は、機器の取扱説明書をご確認ください。本アプリのモニター連携を行わない際は、設定を元の状態に戻してください。

## Pepper が動かなくなったら

Pepperは精密機械ですので、途中で動かなくなってしまうこともあります。  
その場合は、電源ボタンを長押しして、電源の再起動をお願いします。

## 体操をスタートしてから、メニューをスキップしたい

Pepper の後方のバンパーを押してください。  
(右図のオレンジ色の部分)  
押すたびに、再生中の体操メニューが1つずつ  
スキップされます。



## 体操をスタートしてから、強制終了したい

Pepper の**前方のバンパーを2つ同時に**押してください。

## お問い合わせ

お問い合わせ先

株式会社 長谷エコーポレーション

価値創生部門 ICT 活用推進部

<https://www.haseko.co.jp/ha/ict/youyou/form/>

お問い合わせ内容により、下記の技術提携サポート会社より  
ご案内させて頂く場合がございます。予めご了承くださいませ。

技術提携サポート会社

フューブライト・コミュニケーションズ 株式会社