介護予防測定で人生100年ライフを応援!

マツスル通信簿

介護予防測定・いちにのさん通信簿シリーズ



イキイキ長生きの決め手は「筋肉」にあり!

◎筋肉は、要介護化リスクや長生きと深く関係

筋肉が衰えると…

- × 転倒・骨折しやすくなる
- × 免疫が低下し病気にかかりやすくなる
- × 死亡率が高まる



筋肉が多い人ほど、健康で長生き(イキイキ長生き)

筋肉の状態を正しく把握することが重要!

筋肉で健康度を見える化した「マッスル通信簿」

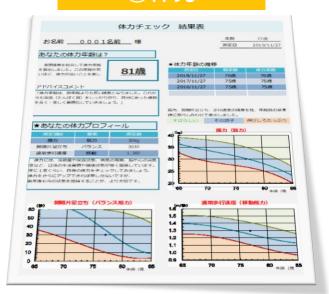
- ✓ 筋力や筋肉量から、体力年齢や要介護リスク などが一目でわかる
- ✓ 利用シーンに応じて3パターンの評価をご用意 (体力/サルコペニア/筋肉元気度)
- ✓ 東京都健康長寿医療センター研究所の 研究データにもとづいた信頼の評価

運動指導や 医療現場など、 様々な分野の 公護予防活動に

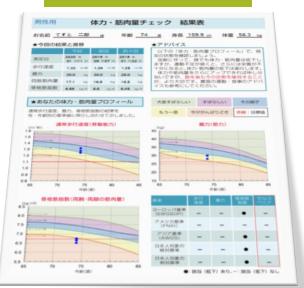


フィードバックシート

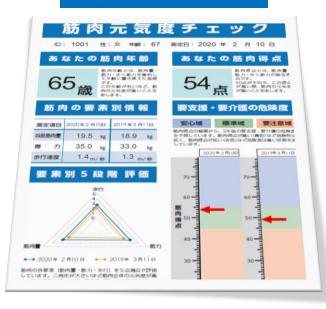
①体力



②サルコペニア



③筋肉元気度



1体力

- ✓ 4つの測定項目から、体力年齢がわかる
- ✓ 体力年齢に応じたアドバイスが表示される

②サルコペニア

✓ 筋肉の状態と、専門家でも判断が難しい サルコペニアの診断ができる

③筋肉元気度

- ✓ 筋肉の元気度を筋肉年齢・筋肉得点で評価
- ✓ 筋肉元気度から、5年後の介護リスクを予測

測定内容

握力、歩行速度、開眼片足立5%1、四肢筋肉量%2

測定環境

握力計、ストップウォッチ、直線11m以上の空間、 体組成※3(InBody※4等)

基本提供

インストールCD、マニュアル(PDF)、測定記録用紙(PDF)

動作環境

WindowsOS搭載のPC(RT除く、10推奨)) プリンタ(フィードバックシート印刷用)

※1:①体力が対象、※2※3:②サルコペニア③筋肉元気度が対象、※4:InBodyは株式会社インボディ・ジャパンの登録商標です。

◎ 本サービスに関するお問い合わせ・ご相談など、お気軽にご連絡ください。



株式会社 NINO System で 092-716-1955 🖂 sales@ninosystem.com



マツスル通信簿 ①体力

フィードバックシート

体力年齢 体力チェック 結果表 筋力・移動能力・バランス能力 年齢 から体力年齢を算出 測定日 2019/11/27 あなたの体力年齢は? ★体力年齢の推移 測定結果を総合して体力年齢 を算出しました。この年齢が若 81歳 体力年齢の推移 いほど、体力が高いことを表し 2018/11/27 76歳 2017/11/27 75歳 75歳 直近4回分までの体力年齢 アドバイスコメント 2016/11/2/ 75歳 75歳 「体力年齢は、歴年齢よりも若い結果となりました。これか を表示 らも栄養(たんぱく質)をしっかり摂り、自分にあった運動 慣化していきましょう。」 握力、開眼片足立ち、歩行速度の結果を性、年齢別の基準 他に照らし合わせて表示しました。 すばらしい その調子 伸びしろたっぷり ★あなたの体力プロフィール アドバイスコメント 握力(筋力) 体力年齢に応じて出力 30ka 筋力 開眼片足立ち ランス 3079 38 通常步行速度 30 活動量や栄養状態、病気の有無、脳や心の元気 日頃の生活習慣や健康状態が強く関係しています。 こ1度くらい、自身の体力をチェックしてみましょう。 20 体力をさらにアップできれば申し分ないですが、 数年後も今の状態を維持することが、より大切です。 20 体力プロフィール 最新の各項目の測定値 通常歩行速度(移動能力) 片足立ち(バランス能力) (20) 60 1.5 50 1.4 40 1.3 30 1.2 1.0 0.8 項目別測定グラフ

※男性用・女性用あり。上図は男性用。

測定内容

握力、歩行速度、開眼片足立ち

これまで蓄積されたすべての 測定値をグラフトに表示

測定環境

握力計、ストップウォッチ、直線11m以上の空間、

基本提供

インストールCD、マニュアル(PDF)、測定記録用紙(PDF)

65

80 年前 (故

動作環境

WindowsOS搭載のPC(RT除く、10推奨)) プリンタ(フィードバックシート印刷用)

◎ 本サービスに関するお問い合わせ・ご相談など、お気軽にご連絡ください。



株式会社 NINO System **☎** 092-716-1955 □ sales@ninosystem.com



70

マツスル通信簿(②サルコペニア

フィードバックシート

測定結果

直近3回分の結果を表示

項目別測定グラフ

これまで蓄積されたすべての 測定値をグラフ上に表示

サルコペニア診断

ヨーロッパ・アメリカ・アジア・日本人の基準を使ったサルコペニア診断が一度にできる(指導員向け)

要素別の機能低下の有無もわかる

男性用 体力・筋肉量チェック 結果表

お名前 てすと 二郎 # 年齢 74 # 身長 159.9 cm 体重 56.3 kg

★今回の結果と推移

	今回	前回	前々回
測定日	2020 年 01 月11 日	2019 年 09 月07 日	2019 # 01 ⊞22 ⊞
步行进度	1.32 m/8	1.28 m/8	1.25 m/8
握力	30.0 kg	30.0 kg	28.0 kg
四肢筋肉量	17.1 kg	16.9 kg	16.5 kg
骨格筋指数	6.68 kg/ml	6.6 kg/rf	6.45 kg/rd

★アドバイス

以下の「体力・筋肉量プロフィール」で、現 在の状態を確認しましょう。

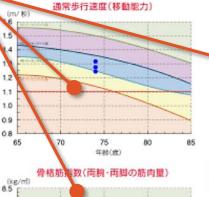
加齢に伴って、誰でも体力・筋肉量は低下しますが、運動不足が続くと、さらには栄養が不十分になると、体力・筋肉量の低下は進行します。 体力や筋肉量をさらにアップでされば申し分ないですが、数年後も今の状態を維持することが、より大切です。裏面の運動・食事のアドバイスも参考にしてください。

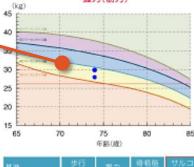
★あなたの体力・筋肉量プロフィール

通常歩行速度、握力、骨格筋指数の結果を 性・年齢別の基準値に照らし合わせて示しました。

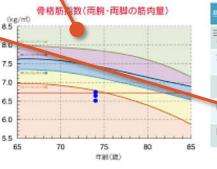
大変すばらい	い すばらしい	3.5	
もう一息	今ががんばりどき	赤	

その調子 赤線:目標値





握力(筋力)





※男性用・女性用あり。上図は男性用。

測定内容

握力、歩行速度、四肢筋肉量

測定環境

握力計、ストップウォッチ、直線11m以上の空間、 体組成(InBody※等)

基本提供

インストールCD、マニュアル(PDF)、測定記録用紙(PDF)

動作環境

WindowsOS搭載のPC(RT除く、10推奨)) プリンタ(フィードバックシート印刷用)

※InBodyは株式会社インボディ・ジャパンの登録商標です。

◎ 本サービスに関するお問い合わせ・ご相談など、お気軽にご連絡ください。



株式会社 NINO System で 092-716-1955 🖂 sales@ninosystem.com



マツスル通信簿 | ③筋肉元気度

フィードバックシート

筋肉得点

筋肉量・筋力・歩行能力の総合得点

筋肉年齢

筋肉量・筋力・歩行能力から筋肉年齢を算出

筋肉の要素別情報

直近2回分の測定結果を表示

要素別5段階評価

筋肉量・筋力・歩行能力を 5点満点で評価

要支援・要介護の危険度

5年後の要支援・要介護リスクを予測。 直近2回分まで表示

筋肉元気度チェック

ID: 1001 性:女 年齡: 67 測定日: 2020 年 2 月 10 日

あなたの筋肉年齢

65歳

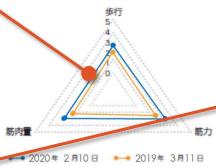
筋肉年齢とは、筋肉を 筋力・歩く能力を集約し て年齢に置き換えた指標 です。

この年齢が若いほど、筋 肉の元気度が高いことを 表します。

筋肉の要素別情報

測定項目	2020年2月10日	2019年3月11日
四肢筋肉量	19.5 kg	18.9 kg
握 力	5.0 kg	33.0 kg
歩行速度	1.4 _{m/₺}	1.3 _{m/*}

要素別 5 段階 評価



筋肉の各要素(筋肉量・筋力・歩行)を5点満点で評価 しています。三角形が大きいほど筋肉全体の元気度が高 く、正三角形に近いほど、筋肉のパランスが良好です。

あなたの筋肉得点

•54_点

筋肉得点とは、筋肉量・ 筋力・歩く能力の総合得 点です。

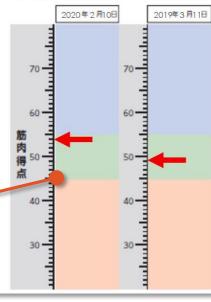
50点が平均で、この得点 が高い程、筋肉の元気度 が高いことを表します。

要支援・要介護の危険度

安心域標準域

要注意域

筋肉得点の結果から、5年後の要支援・要介護の危険度 を予測しています。筋肉得点が高い(青色)ほど危険性は を、筋肉得点が低い(赤色)ほど危険度は高い状態を表 しています。



測定内容

握力、歩行速度、四肢筋肉量

測定環境

握力計、ストップウォッチ、直線11m以上の空間、 体組成(InBody※等)

基本提供

インストールCD、マニュアル(PDF)、測定記録用紙(PDF)

動作環境

WindowsOS搭載のPC(RT除く、10推奨)) プリンタ(フィードバックシート印刷用)

※InBodyは株式会社インボディ・ジャパンの登録商標です。

◎ 本サービスに関するお問い合わせ・ご相談など、お気軽にご連絡ください。



株式会社 NINO System で 092-716-1955 図 sales@ninosystem.com

