

モフトレチェック

利用マニュアル

第3版

2025年2月



第1章 モフトレチェックの初期設定	1
1.1 節 はじめに	1
1.1.1 キットの内容	1
1.1.2 アプリのインストール	1
1.2 節 モフバンド	2
1.2.1 構成	2
1.2.2 着用方法	3
1.2.3 電源の操作	4
1.2.4 充電	5
1.3 節 アプリ	6
1.3.1 ログイン	6
1.3.2 画面説明	7
1.3.3 アプリとモフバンドの接続	8
1.3.4 利用者の登録方法	
1.3.5 アプリのアップデート	12
1.4 節 計測環境	13
第2章 計測の実施手順	
2.1 節 TUG	14
2.1.1 TUG とは	
2.1.2 計測画面	
2.1.3 計測手順	16
2.1.4 TUG 周期	
2.2 節 片脚立位	
2.2.1 片脚立位とは	
2.2.2 計測画面	21
2.2.3 計測手順	
2.3 節 CS-30	
2.3.1 CS-30 とは	
2.3.2 計測画面	
2.3.3 計測手順	
2.4 節 SS-5	
2.4.1 SS-5 とは	
2.4.2 計測画面	
2.4.3 計測手順	

目次

2.	2.5節 ROM	35
	2.5.1 ROM とは	35
	2.5.2 計測画面	36
	2.5.3 計測手順	37
2.	.6節握力	41
第3	3章 レポートの見方	42

第1章 モフトレチェックの初期設定

1.1節 はじめに

1.1.1 キットの内容

- 1. モフバンド (リストバンド付き):1個
- 2. ベルクロバンド:1本
- 3. 「モフトレチェック」利用マニュアル(本書):1冊

図 1.モフバンド

図 2.ベルクロバンド

- 1.1.2 アプリのインストール
- アプリのインストールは以下の手順で進めてください。
- 1. [App Store] をタップする。
- 2. 画面右下の [検索] をタップする。
 検索欄に「モフトレチェック」を入力する。



図 3.App Store アイコン

♥ アップデート 図 4.App Store 内画面

3. 下の画面の [入手] をタップするとインストールに進みます。

			ノイル・	く モントレチェッ	·/ ·
フィルタ	○ モフトレチェック	0 51	>e#		
١.	モフトレチェック 1165%またちたもいで予想にく利力できます 入手		9	モノトレナエック TUGや片尼立位を自動で手術なく測定できます	٢
	M モフトレデェック			M モフトレデェック	
	D%1:00				
	#29-8			//27-F	
	ES second ES			=24> maresoene ⊠ v0.5 (arod)
		*** 中雨雨			Store that

図 5.App Store 内画面

4. [開く] をタップするとアプリが開きます。



図 9. ログイン画面

注意:

「利用者設定」で誰も登録されていないと、モフトレチェックのログインはでき ません(「ID またはパスワードが正しくありません」、という表示がでます)。先 に「レポートメニュー」の「利用者設定」で1名でも構いませんので登録を実施 してください。詳細は「利用者の登録方法」を参照してください。

1.2節 モフバンド

1.2.1 構成

モフバンドは、以下のアイテムで構成されます。

① モフセンサー

- ② シリコンカバー
- ③ リストバンド



図 10. モフバンド全体の構成

1.2.2 着用方法

【ベルクロバンドの通し方】(リストバンド(上記③)をベルクロバンドへ交換)

下図のように、シリコンカバーにベルクロバンドを通して、ベルクロバンドの端を、反対側の金具に通します。





図 11.ベルクロバンドを通した状態 図 12.ベルクロバンドの端の繋げ方

2. 金具に通したベルクロバンドを折り返し、長さを調整してからマジックテープで固定 します。



図 13.ベルクロバンドのマジックテープ部の繋げ方

1.2.3 電源の操作

モフ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。



図 14.電源を ON にする方法

 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。
 (注意)電源切れの場合も LED は点灯しません。



図 15.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。

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



図 16.電源を OFF にする方法

1.2.4 充電

使用料や使用頻度によりますが(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。



図 17.充電部の写真

【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。



図 18.アダプターと PSE マークとケーブル

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。



図 19. 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

1.3.1 ログイン

アカウント ID とパスワードを入力し [ログイン] をタップしてください。アカウント ID とパスワードは、別途提供されますのでそちらをご確認ください。なお、アカウント ID と パスワードは大切なものです。関係者以外に開示することは決してしないでください。イン スール端末の不必要な増加や情報管理に悪影響することになります。

注意:

「利用者設定」で誰も登録されていないと、モフトレチェックのログインはできません(「ID またはパスワードが正しくありません」、という表示がでます)。先に「レポートメニュー」 の「利用者設定」で1名でも構いませんので登録を実施してください。詳細は「利用者の登 録方法」を参照してください。

Ö	heck V
ログインID	
パスワード	
	ログイン
	V1.14 (prod)

図 20.ログイン画面

1.3.2 画面説明

【メインメニュー画面】

「モフトレチェック」アプリの様々な機能を使う上で、操作の起点となる画面です。



図 21.メインメニュー画面

- ① ログイン画面で入力した情報を基に施設名が表示されます。
- ② [利用者変更]計測を行う利用者を選択することができます。既に利用者が選択されている場合は、このボタンの上側に利用者名が表示されます。
- ③ タップすると、各計測メニュー画面へ移行します。
- ④ 「ペアリング」計測前の準備として、各モフバンドをアプリに登録する必要があります。
- ⑤ [設定メニュー]ここからログアウトできます。なお、ログアウトすると再度、ログイン ID、パスワード(モフトレと同じ)を入力する必要がでてきます。
- ④ [レポート]レポートを印刷できます。詳細は「レポートの見方」をご確認下さい。
- ⑦ [おすすめトレーニング]選択された利用者へのおすすめトレーニングを表示します。

1.3.3 アプリとモフバンドの接続

1. [ペアリング]をタップすると、バンド設定画面へ移行します。ペアリングが可能なの は2番のみになります。1番・3番はペアリングできません。



図 22.メインメニュー画面

2. 2番をタップしてください。

図 23.バンド設定画面



図 24.バンド設定画面

モフバンドの電源を入れ、[ペアリング開始]をタップしてください。
 (下図の画面通り手順進める。)



図 25.モフバンド電源 ON



図 26.バンド設定画面

4. 「2. ペアリングしたいモフバンドを振ってください。」が濃く表示されたら、モフバン ドを振ってください。

1. モフバ 押して	ンドの電源を) ください。	入れ、[ペアリ	ング開始]を	閉じる
ペアリン	グ開始			
ペアリン	グ可能なモフノ	(ンドが1台)	見つかりました	0
接続成功	1:1台,接続失則	收: 0台		
2. ペアリ	ングしたいモ	フバンドを振っ	ってください。	
		*1. *		

図 27.バンド設定画面

5. 「3. ペアリングが完了しました。」が濃く表示されたら登録完了です。

1. モフ/ 押して	(ンドの電源を) ください。	入れ、[ペアリ	リング開始]を	(RE	じる
ペアリ	ッグ開始				
ペアリン	グに成功しまし	した。			
接続成工	为: 1台, 接続失則	收:0台			
2. ペアリ	ングしたいモ	フバンドを振	ってください	۱,0	
3. ペアリ	リングが完了しま	ました。			

図 28.バンド設定画面

6. 右上の [閉じる] をタップすると下図に移行し、登録されているモフバンドと番号がモ ノクロからカラーに変化しています。



図 29.バンド設定画面

1.3.4 利用者の登録方法

1. ログイン

利用者登録は【モフトレ・レポート】で行います。

https://moff-training.dashboard.moff.mobi

上記の URL をブラウザで開いてください。 推奨ブラウザは Google chrome・Microsoft edge です。アカウント ID とパスワードを入力し [ログイン] をクリックしてください。

完了〈	6a <	moff-training.dashboard.moff.mobi	Ç	đ	Ø
		, ~ / 0 /			
P					
	施設アカウント	ID			
	パスワード	Password			
		0742			
	モフトレ・レポートにロ	コグインできない時は			
1	ログインできない原因と	としては、IDやパスワードを入力にミスがあるのかもしれません。			
- 1	い下のとうた薬用が多く	a b + t			
	*大文字と小文字が正し	く入力されていない			
1	*全角での入力になって	しまっている			
	力したつもり	が、テンキー入力(数字のキーボード)が無効になっている			
	ノードにスペ	ースが入力されてしまっている			
1	ログインできない時は、	焦らずに上記の可能性をしっかりと確認し、 モフトレサポー	FAIRD		×

図 30.ログイン画面

2. レポートメニュー

ログイン後に遷移する画面です。[利用者設定]をクリックしてください。



図 31.レポートメニュー

3. 利用者設定

[利用者設定]をクリックすると遷移する画面です。 [新規登録]をクリックしてください。

< メニューに戻る		利用者設定				新規登録	利用者検索	Q
0-1	あかさ 月 <u>火</u>	またな 水 木	は ま 金	や E 土	うわ <mark>し</mark> 日 全 ⁻¹	ŧт С		
	介濃保険番号 🔿	名前 🛆	生年 🛆	住期 🛆	998 11			
	1000	モフトレタロウ	1945	男	2020-08-18			
	3	あああああ	1900	男	2020-10-09			
	1	201906121	1943	女	2019-06-12			
1.0	2	飯塚モフトレ	1980	男	2018-07-16			
$\gamma \gamma$	12345786	石黒	1900	男	2019-11-05			
	99999		1900	男	2021-01-07			
	002	伊藤モフトレ	1900	女	2018-01-01			
	002	伊藤モフトレ	1900	女	2018-01-01			

図 32.利用者設定

4. 新規登録

[新規登録]をクリックすると遷移する画面です。名前・読み仮名・介護保険番号・生年月 日・性別・介護度・運動曜日を入力し、[登録]をクリックしてください。

利用者登録		,0,0,0
利用哲語定の説明を始而で見る	1	
名前	漢字で名前を入力して下さい	2024
なまえ(よみ)	ひらがなで名前を入力してください	
介紙保険番号		$10\sqrt{0}$
生年月日	1900年 × 1月 × 1日 ×	10-1
性别	男性女性	
介述度	要支施1 ~	
派助戰日	月火水木金土日	~ 0.0
	11 24	
		• ŦフトレサポートAX80 X

図 33.新規登録の画面

1.3.5 アプリのアップデート

「モフトレチェック」アプリのアップデートは App Store から、その他の一般的なアプリと 同様に行うことができます。以下では、iPad でのアプリのアップデートの手順をご説明し ます。

1. iPad のメニュー画面で App Store のアイコンをタップします。



図 34.App Store アイコン

2. 画面上の [アップデート] をタップしてください。



3. アプリのバージョンアップが行われてない場合は、ここに「モフトレチェック」のアプ リが表示された横に「UPDATE」が表示されます。[UPDATE] をタップすると、最新バー ジョンのロードが行われます。

※アプリを最新のバージョンでご使用頂くため、定期的にバージョンアップの確認を行ってください。

1.4節 計測環境

「モフトレチェック」の利用には Wi-Fi 環境または LTE 回線への接続が必要です。設定方 法はお手持ちの iPad の説明書を確認ください。

なお、電子レンジや冷蔵庫など、周辺に強い電磁波を発生する機器がある場合は電波干渉の ため通信環境が不安定になり計測が行えない場合があります。必要に応じて電源を切る、計 測環境から離しておくなどの対策をお願い致します。

2.1 節 TUG

2.1.1 TUG とは

TUGとは、Timed Up & Go Test の略で、歩行能力を測定する体力測定です。椅子に座った 姿勢から立ち上がり、3m 先の目印点で折り返し、再び椅子に座るまでの時間を測定します。 危険のない範囲で出来るだけ速く歩くように指示します。測定は転倒に対する予防が大切 です。施設職員が付き添うなど十分な対策をお願いします。

「モフトレチェック」の TUG において推奨の測定条件は、

- ① 椅子の背もたれまで背筋を伸ばして座ることが可能な方
- ② 歩行ができる方(杖や歩行補助具を使用しても構いませんが、立ち上がりの際に前屈動作を大きくすることを推奨します。)
- ③ 歩行する時の上体が左右に大きく振れずに歩行できる方
- ④ 立ち上がり動作時に肘置きや杖などを使用して、腕の力を頼りに真上方向に立ち上が り動作を行わない方

以上となります。その他、利用者に応じた適切な対策は、施設で実施してください。

2.1.2 計測画面

メインメニュー画面から [TUG] をタップすると計測画面に移行します。 ただし、利用者選択を行わなければ、各計測画面を開くことはできません。



図 36.TUG 測定画面

- [戻る] タップすると、メインメニュー画面に戻ります。その際、iPad とモフバンドの 接続状態は経過時間によってはキャンセルされることがあります。
- ② 選択されている利用者名・性別・年齢が表示されます。
- ③ [測定履歴]現在の計測メニューについて、過去に行った計測記録を閲覧できます。タ ップすると【計測結果一覧画面】が出現します。前の画面に戻るには枠外をタップして ください。
- ④ [実施方法] 実施方法を動画で確認できます。前の画面に戻るには [←] をタップして ください。
- ⑤ モフバンドとアプリの接続の状態を示しています。モフバンドの電源を入れ後に、番号をタップしてモフバンドをアプリと接続できます。
- ⑥ [測定を準備する]計測の準備が整ったらこのボタンを押してスタートさせます。
- ⑦ 今回の測定結果と前回の測定結果が表示されます。
- ⑧ TUGの周期別の秒数が表示されます。

2.1.3 計測手順

※椅子や 3m 先の目標物の準備ができていることが前提です。

① 利用者変更をタップする。

-未設定- -虚年-月日 皇 ^ざ 利用者変要		モフトレデイサービス
TUG	片脚立位	CS-30
	ROM	握力
🥜 ペアリング 🚺 B主	<=₂- □ レポート(we	。

図 37.メインメニュー画面

③ TUG をタップする。



図 39.メインメニュー画面

「シーンドの電源を入れ[2]
 タップし接続する。



図 41.TUG 測定画面

② 利用者を選択しタップする。

名字かなで絞込み		
あ か さ た	な は ま	や ら わ
モフトレタロウ(あ)	男性	1000
あいうえお(あ)	男性	12345
モフトレジロウ(あああ)	男性	10000
あああああ(あああああ)	男性	3
阿佐ヶ谷5(あさがや)	男性	987543
阿佐ヶ谷1(あさがやいち)	男性	987654
阿佐ヶ谷3(あさがやさん)	男性	987654
阿佐ヶ谷2(あさがやに)	男性	98765
阿佐ヶ谷4(あさがやよん)	男性	9876543

図 38.利用者選択画面

④ ボタン下向きで太ももに取り付ける。



図 40.モフバンド取り付け位置

⑥ 椅子に座り [測定を準備する]タップし、静止する。



図 42.TUG 測定画面

⑦ 約5秒間静止する。



図 43.測定前の画面

⑧画面が [椅子から立ち上がって TUG を開始して下さい] になると測定準備 OK となり ます。いつ立ち上がって歩き始めても自動で測定がスタートされます。音声でもスター トできることを伝えます。



図 44. TUG 測定画面

 ③ 計測後 [結果を保存する] をタップする。計測失敗の場合は [やり直す] をタップし再 計測します。

🖺 NERE [🔄 実施方法			-	
 (1) 直立して、 P 	Eフバンドのボタ	シン側が地面を向・	(ように太もも)	こ取り付け、接	使します。
 ② 椅子に座り ③ 指示が出た6 ④ 椅子に座り# 	「測定を準備する 6、立ち上がって ちまた みぶん	5」ボタンを押し ⁻ てください。計測が きぬで約フレキゴ	て、静止してく) が自動で始まり:	ださい。 ます。	
· 例子に至り世	E9 C. ∎7380'E	∃90 ¢% s1 ∪ ac 9 s			
		結果を保	存する		やり直す
()	回の測定結果	結果を保 12.7	存する 前回: 20)21.6.21	やり直す 00.0
<u>今</u> 親別の結果	回の測定結果	結果を保 12.7	存する <mark>前回: 20</mark>	021.6.21	やり直す 000

図 45. TUG 測定画面

 データ保存前に [いいえ/保存する] を選択しタップします。[保存] をタップするとデ ータが保存され完了します。[いいえ] をタップすると、Step⑨の画面に戻ります。やり 直す場合は [やり直す] をタップし再計測してください。



図 46. TUG 測定後の保存確認画面

 [測定履歴]をタップし保存されたデータを確認します。表示された過去の測定履歴の 枠外をタップすることで元の画面に戻ります。



図 47. TUG 測定画面

		75歲~79歲平均 5.6~6.7秒
2021年6月21日 2	1:01:03	0.0秒
2021年6月16日 1	4:29:30	13.5秒
2021年6月14日 1	1:22:32	0.4秒
2021年5月31日 1	0:48:22	6.3秒
2021年5月31日 1	0:46:24	5.0秒
2021年5月27日 1	6:48:23	12.6秒
2021年4月28日 1	7:37:55	7.5秒

図 48. TUG 測定履歴画面

2.1.4 TUG 周期



TUG 周期の図 49 の赤四角は、図 50 の切り分けの結果となっています。

図 49. TUG 測定画面



図 50. TUG 周期別のイメージ

2.2 節 片脚立位

2.2.1 片脚立位とは

片脚立位とは、平衡バランス能力を測定する体力測定です。両手を腰に当て、両足接地で直 立立位を保った姿勢を開始姿勢とし、片脚を挙げて足が床に着く、もしくは身体がふらつく までの時間を測定します。危険のない範囲で出来るだけ長く足を挙げた状態を保つように 指示します。測定は転倒に対する予防が大切です。施設職員が付き添うなど十分な対策をお 願いします。

「モフトレチェック」の片脚立位において推奨の測定条件は、

- ① 両脚立位保持ができる方(杖や歩行補助具を使用しても構いません。)
- (2) 片脚が 10cm 以上挙上できる方
- ③ 片脚立位保持に挙上脚を固定できる方

以上となります。その他、利用者に応じた適切な対策は、施設で実施してください。

メインメニュー画面から [片脚立位] をタップすると計測画面に移行します。 ただし、利用者選択を行わなければ、各計測画面を開くことはできません。



図 51. 片脚立位測定画面

- ① [戻る] タップするとメインメニュー画面に戻ります。
- ② 選択されている利用者名・性別・年齢が表示されます。
- ③ [記録閲覧]現在の計測メニューについて、過去に行った計測記録を閲覧できます。タ ップすると過去の計測結果一覧画面が出現します。
- ④ [実施方法]実施方法を動画で確認できます。前の画面に戻るには [←] をタップして ください。
- ⑤ モフバンドとアプリの接続の状態を示しています。モフバンドの電源を入れた後に、番号をタップしてモフバンドをアプリと接続できます。
- ⑥ [左脚/右脚]の測定(記録に残す方)する脚を選択しタップします。
- ⑦ [測定を準備する]計測の準備が整ったらこのボタンを押してスタートさせます。
- ⑧ 今回の測定結果と前回測定した結果が表示されます。

2.2.3 計測手順

① 利用者変更をタップする。



図 52.メインメニュー画面

② 利用者を選択しタップする。

÷	→展る利用者選択		
	名字かなで絞込み あ か さ た	な は ま	や ら わ
	モフトレタロウ(あ)	男性	1000
	あいうえお(あ)	男性	12345
	モフトレジロウ(あああ)	男性	10000
	あああああ(あああああ)	男性	3
	阿佐ヶ谷5(あさがや)	男性	987543
	阿佐ヶ谷1(あさがやいち)	男性	987654
	阿佐ヶ谷3(あさがやさん)	男性	987654
	阿佐ヶ谷2(あさがやに)	男性	98765
	阿佐ヶ谷4(あさがやよん)	男性	9876543
		4 10	



③ 片脚立位をタップする。

④ バンドを測定側と逆の太ももに取りつけます。(今回は左脚計測なので右側に取り付けます。)

※電源ボタンが下向きで取り付けます。



図 54.メインメニュー画面



図 55.モフバント取り付け位置

「シーンドの電源を入れ[2]
 をタップして接続する。

毎 次る 片脚立位 モフトレタロウ 男性 創業総部 □ 実施	76歳 方法	2	<i>467</i>
 ① 左右どちらの脚で計測す ② 期定しない方の太ももに ③ 用定しない方の太ももに ③ 用示が出たらモフバンド ⑤ パランスが崩れたら自動 	るかを選択します。 、モフバンドをポタン ンを押して、両足で立 なつけた方の足を上げ。	・側が下になるよう取り こった状態で静止します 「て下さい。計測が自動)付け、接続します。 す。 19で始まります。
	◉左脚	③右脚	
	測定を	準備する	
今回の測定結果	00.0	前回:	00.0

図 56. 片脚立位測定画面

⑦ 測定を準備するをタップする。

モフトレタロウ 男	主 76歳 施方法	2	
 ① 左右どちらの脚で計測 ② 測定しない方の太も考 ③ 「測定を準備する」 別 ④ 指示が出たらチェバン 	リするかを選択します。 に、モフバンドをボタン (タンを押して、両足で1) (ドをつけた方の足を上)	>側が下になるよう取り付け、 とった状態で静止します。 「ア下さい、計測が自動で始ま	接続します。 ・ ハます、
 高パランスが崩れたら 	1動で計測が終了します。	(「こい) 前初の目前で用す	× 2 6 7 9 0
_	● 左脚	◉右脚	_
	測定を	準備する	
	* 左 00.0	前回: 2021.3.15 7	087
			- 007

図 58. 片脚立位測定画面

⑥ [左脚/右脚] を選択しタップする。

モフトレタロウ 男性	76歳	2 F	
副定課程 実施方:	£		•
 左右どちらの刻で計測する 第定しない方の太ももに、 「測定を準備する」ボタン 指示が出たらモフバンドを バランスが崩れたら自動で 	かを選択します。 モフバンドをポタン を押して、両足で立 つけた方の足を上げ 計測が終了します。	・他が下になるよう取り付け こった状態で藤止します。 「て下さい。計測が自動で発	t、按続します。 alまります。
		③右脚	1
	一 左脚 測定を	 右脚 準備する]

図 57. 片脚立位測定画面

⑧ 約5秒間立位で静止する。



図 59. 測定前の立位姿勢

⑨ 画面に [右(左)ももを上げて片脚立位を開始して下さい]と表示されると測定準備 OK となります。モフバンド装着側の太ももを持ち上げると自動で測定がスタートされます。
 ※挙上した脚は固定してください。挙上した脚が大きく揺らぐと測定がストップします。

★ 次本 片脚立位 モフトレタロウ 男性 76歳 国 想定波彦 ≦ 実施方法	2 2
 (①左右どちらの前で計測するかを選択します。) ② 測定しない方のなももに、モンパンドを水ら (① 「加速を増する」ボタンを押して、両足で (④ 指示が生たらモンバントをつけた力の足と」) ⑤ パランスが預れたら自動で計測が除了します。 	2ン側が下になるよう取り付け、接続します。 と立った状態で読止します。 とびててさい、計測が自動で始まります。 F。
●左脚	◎ 右脚
右ももを上げて片	脚立位を開始して下さい
今回の潮定結果 左 00.0	前回: 2021.3.15 <mark>左</mark> 08.7

図 60. 片脚立位測定画面



∽脚を固定する

図 61. 片脚立位測定測定姿勢

① 計測後 [結果を保存する] をタップします。計測失敗の場合は [やり直す] をタップし
 再計測する。



図 62. 片脚立位測定画面

 データ保存前に[いいえ/保存する]を選択しタップします。[保存]をタップするとデ ータが保存され完了します。[いいえ]をタップすると、⑩の画面に戻ります。やり直す 場合は[やり直す]をタップし再計測してください。



図 63. 片脚立位測定後の保存確認画面

② [測定履歴]をタップし保存されたデータを確認します。表示された計測結果一覧画面の枠外をタップすることで元の計測画面に戻ります。

★	2 ***
① 左右どちらの即で計測するかを選択しま ② 潤定しない方の太もちに、モブバンドを ③ 「潤定を準備する」パタンを押して、」 ④ 指示が出たらモブバンドをつけた方の5 ⑤ パランスが崩れたら自動で計測が除了し	*す。 1ボタン想が下になるよう取り付け、接続します。 現で立った状態で勝上します。 2年上げて下さい、計測が値動で始まります。 ノます。
●左膝	劇 ● 右脚
測	定を準備する
今回の測定結果 <mark>左</mark> 00	.0 前回: 2021.3.15 <mark>左</mark> 08.7

図 64. 片脚立位測定画面

			75歲-	~79歲平均 10	~26秒
202	1年6月16日	14:34:12	5.6秒	右	
202	1年5月14日	18:52:22	0.0秒	右	
202	1年4月16日	13:45:25	0.0秒	右	
202	1年4月16日	13:34:07	4.9秒	右	
202	1年3月15日	11:09:25	8.7秒	左	
202	1年2月24日	15:36:04	9.9秒	左	
202	1年2月16日	18:21:38	5.7秒	左	

図 65. 片脚立位測定履歴画面

2.3 節 CS-30

2.3.1 CS-30 とは

CS-30 (30 秒椅子立ち上がりテスト)とは、下肢筋力の測定です。椅子に座り、少し前屈み になった姿勢を開始姿勢とし、完全に膝が伸展するまで立ち上がり、すばやく座位姿勢に戻 ります。この動作を 30 秒間繰り返し行い、椅子から立ち上れる回数を測定します。測定は 転倒に対する予防が大切です。施設職員が付き添うなど十分な対策をお願いします。

「モフトレチェック」の CS-30 において推奨の測定条件は、

- ① 手すりなど把持して立位・立ち上がりができる方
- ② 椅子への着座の座り込みがゆっくり動作できる方

以上となります。その他、利用者に応じた適切な対策は、施設で実施してください。

2.3.2 計測画面

メインメニュー画面から [CS-30] をタップすると計測画面に移行します。 なお、その前に、利用者選択を行なってください。

1	今 戻る CS-30 太もも
	□ 測定履歴 □ 実施方法 4 5 □ □ 2
	3
	 モフパンドをボタンが下向きの状態で、太ももにつけ接続します。 檜子に浅めに腰かけ、両手を胸の前で組んでください。 「潮定を準備する」ボタンを押して、椅子に座った状態で静止します。 指示が出たら立ち上がってください。計測が自動で始まります。 30秒たっと、計測が終了します。
	⑥ 測定を準備する
	⑦ 経過秒数 00.0
	⑧ 今回の測定結果 00 前回: 2021.5.31 26

図 66.CS-30 測定画面

- ① [戻る] タップするとメインメニュー画面に戻ります。
- ② 選択されている利用者名・性別・年齢が表示されます。
- ③ [記録閲覧] 現在の計測メニューについて、過去に行った計測記録を閲覧できます。タ ップすると【計測結果一覧画面】が出現します。
- ④ [実施方法] 実施方法を動画で確認できます。前の画面に戻るには [←] をタップして ください。
- ⑤ モフバンドとアプリの接続の状態を示しています。モフバンドの電源を入れた後に、番号をタップしてモフバンドをアプリと接続できます。
- ⑥ [測定を準備する]計測の準備が整ったらこのボタンを押してスタートさせます。
- ⑦ 経過した時間が表示されます。
- ⑧ 今回の測定結果と前回測定した結果が表示されます。

2.3.3 計測手順

①利用者変更をタップする。



図 67.メインメニュー画面

③ CS-30 をタップする。



図 69.メインメニュー画面

⑤ バンドの電源を入れ [2] をタップして接続する。

戻る CS-30 モフトレタロウ 男性 76歳 国 刻定凝集 正 実施方法		2	5-6
 ① モフバンドをボタンが下向き! ② 椅子に浅めに腰かけ、両手を! ③ 「卸定を準備する」ボタンを! ④ 指示が出たら立ち上がってく! ⑤ 30秒たつと、計測が接了しま 	D状態で、太ももは 等の前で組んでくた 早して、椅子に座っ どさい。計測が自動 す。	こつけ接続します。 ざさい。 った状態で静止しま きで始まります。	9°.
	測定を準備	する	
-	経過秒数	00.0	
今回の測定結果	00 💼	回: 2021.5.31	26

図 71.CS-30 測定画面

② 利用者を選択しタップする。

り図る利用者選択		
名字かなで絞込み あ か さ た	な は ま	† 6 þ
モフトレタロウ(あ)	男性	1000
あいうえお(あ)	男性	12345
モフトレジロウ(あああ)	男性	10000
あああああ(あああああ)	男性	3
阿佐ヶ谷5(あさがや)	男性	987543
阿佐ヶ谷1(あさがやいち)	男性	987654
阿佐ヶ谷3(あさがやさん)	男性	987654
阿佐ヶ谷2(あさがやに)	男性	98765
阿佐ヶ谷4(あさがやよん)	男性	9876543
	r 10	

図 68. 利用者選択画面

インドを太ももに取りつけます。
 ※電源ボタンが下向きで取り付けます。



図 70.モフバント取り付け位置

6 椅子に座り [測定を準備する]
 をタップし、静止する。



図 72.CS-30 測定画面

⑦ 約5秒間静止する。



図 73.測定前の座位姿勢

⑧ 画面に [椅子から立ち上がって運動を開始して下さい] と表示されると測定準備 OK となります。いつ立ち上がっても自動で測定がスタートされます。音声でも測定準備が整ったことをお知らせします。



図 74. CS-30 測定画面

 ⑨ 計測後 [結果を保存する] をタップする。計測失敗の場合は [やり直す] をタップし再 計測します。



図 75. CS-30 測定画面

 ① データ保存前に[いいえ/保存する]を選択しタップします。[保存]をタップするとデ ータが保存され完了します。[いいえ]をタップすると、⑨の画面に戻ります。やり直す 場合は[やり直す]をタップし再計測してください。



図 76. CS-30 測定後の保存確認画面

[測定履歴]をタップし保存されたデータを確認します。
 【計測結果一覧画面】の枠外をタップすることで元の計測画面に戻ります。

戻る CS-30 -フトレタロウ 男性 76歳 副 測定原原 (17) 実体女法		2	55 	
 	きの状態で、太い	5.5につけ接続します。 Pください		_
 ③「別定を準備する」ボタン: ④ 指示が出たら立ち上がって、 ⑤ 30秒たつと、計測が終了し 	と話の前で起ん を押して、椅子(ください。計測) ます。	こたらい。 こ在った状態で静止しま が自動で始まります。	t 7.	
	測定を	準備する		
	経過秒数	00.0		
今回の測定結果	00	前回: 2021.5.31	26	Ĺ.

図 77. CS-30 測定画面

	75歳~79歳平均 15~17回
2021年5月31日 10:51:58	26回
2021年4月22日 18:55:01	60
2021年3月15日 11:10:59	3回
2021年2月16日 18:24:05	110
2021年2月9日 15:02:22	7回
2021年1月12日 17:58:51	13回
2021年1月11日 17:38:56	3回

図 78. CS-30 測定履歴画面

2.4節 SS-5

2.4.1 SS-5 とは

SS-5(5回反復立ち上がりテスト)とは、下肢筋力の測定です。椅子に座り、少し前屈みに なった姿勢を開始姿勢とし、完全に膝が伸展するまで立ち上がり、すばやく座位姿勢に戻る 動作を5回行い、その所要時間を測定します。測定は転倒に対する予防が大切です。施設職 員が付き添うなど十分な対策をお願いします。

「モフトレチェック」の SS-5 において推奨の測定条件は、

- ① 手すりなど把持して立位・立ち上がりができる方
- ② 椅子への着座の座り込みがゆっくり動作できる方

以上となります。その他、利用者に応じた適切な対策は、施設で実施してください。

2.4.2 計測画面

メインメニュー画面から [SS-5] をタップすると計測画面に移行します。 ただし、利用者選択を行わなければ、各計測画面を開くことはできません。



図 79.SS-5 測定画面

- ① [戻る] タップするとメインメニュー画面に戻ります。
- ② 選択されている利用者名・性別・年齢が表示されます。
- ③ [記録閲覧]現在の計測メニューについて、過去に行った計測記録を閲覧できます。タ ップすると【計測結果一覧画面】が出現します。
- ④ [実施方法] 実施方法を動画で確認できます。前の画面に戻るには [←] をタップして ください。
- ⑤ モフバンドとアプリの接続の状態を示しています。モフバンドの電源を入れた後に、番号をタップしてモフバンドをアプリと接続できます。
- ⑥ [測定を準備する] 計測の準備が整ったらこのボタンを押してスタートさせます。
- ⑦ 回数が表示されます。
- ⑤ 今回の測定結果と前回測定した結果が表示されます。

2.4.3 計測手順

①利用者変更をタップする。



図 80.メインメニュー画面

③ SS-5 をタップする。



図 82.メインメニュー画面

⑤ バンドの電源を入れ [2] をタップして接続する。



図 84.SS-5 測定画面

② 利用者を選択しタップする。

利用者選択		
名字かなで板込み あ か さ た	な は ま	† 6 Þ
モフトレタロウ(あ)	男性	1000
あいうえお(あ)	男性	12345
モフトレジロウ(あああ)	男性	10000
あああああ(あああああ)	男性	3
阿佐ヶ谷5(あさがや)	男性	987543
阿佐ヶ谷1(あさがやいち)	男性	987654
阿佐ヶ谷3(あさがやさん)	男性	987654
阿佐ヶ谷2(あさがやに)	男性	98765
阿佐ヶ谷4(あさがやよん)	男性	9876543
	4 1.0	

図 81. 利用者選択画面

④ バンドを太ももに取りつけます。※電源ボタンが下向きで取り付けます。



図 83.モフバント取り付け位置

6 椅子に座り [測定を準備する]
 をタップし、静止する。



図 85.SS-5 測定画面

⑦ 約5秒間静止する。



図 86.測定前の座位姿勢

⑧ 画面に [椅子から立ち上がって運動を開始して下さい] と表示されると測定準備 OK となります。いつ立ち上がっても自動で測定がスタートされます。



図 87. SS-5 測定画面

 ⑨ 計測後 [結果を保存する] をタップする。計測失敗の場合は [やり直す] をタップし再 計測します。



図 88. SS-5 測定画面

 ① データ保存前に[いいえ/保存する]を選択しタップします。[保存]をタップするとデ ータが保存され完了します。[いいえ]をタップすると、⑨の画面に戻ります。やり直す 場合は[やり直す]をタップし再計測してください。



図 89. SS-5 測定後の保存確認画面

[測定履歴]をタップし保存されたデータを確認します。表示された計測結果一覧画面の枠外をタップすることで元の画面に戻ります。



図 90. SS-5 測定画面

	75歲~79歲平均 11.6~16.9秒
2021年6月8日 16:59:56	5.5秒
2021年2月16日 18:26:19	11.3秒
2021年2月9日 15:04:41	11.3秒
2020年11月19日 17:24:01	11.3秒
2020年11月10日 13:41:24	6.2秒
2020年11月9日 13:26:36	10.2秒
2020年11月4日 14:27:51	12秒

図 91. SS-5 測定履歴画面

2.5 節 ROM

2.5.1 ROM とは

ROM (Range Of Motion)とは、関節可動域の測定です。肩関節の測定の場合、椅子に座り 手のひらを体に添ってまっすぐに下ろした姿勢を開始姿勢とし、腕を真上まで上げます。上 げた腕の角度を測定します。膝関節の測定の場合、椅子に座り床に足底をつけた姿勢を開始 姿勢とし、膝を伸ばします。上げた膝の角度を測定します。測定は関節痛発生に対する予防 がとくに大切で、無理な動作なく行うなどの予防策が必要です。

「モフトレチェック」の ROM において推奨の測定条件は、

- ① 肩関節や膝関節を運動して痛みが出現しない方
- ② 持病の関係で、上肢の最大挙上に制限ある方

以上となります。その他、利用者に応じた適切な対策は、施設で実施してください。

2.5.2 計測画面

メインメニュー画面から [ROM] をタップすると計測画面に移行します。 ただし、利用者選択を行わなければ、各計測画面を開くことはできません。



図 92. ROM「膝 伸展」測定画面

- ① [戻る] タップするとメインメニュー画面に戻ります。
- ② 選択されている利用者名・性別・年齢が表示されます。
- ③ [記録閲覧]現在の計測メニューについて、過去に行った計測記録を閲覧できます。タ ップすると【計測結果一覧画面】が出現します。
- ④ [実施方法] 実施方法を動画で確認できます。前の画面に戻るには [←] をタップして ください。
- ⑤ モフバンドとアプリの接続の状態を示しています。対象番号のモフバンドの電源を入れた後に、番号をタップしてモフバンドをアプリと接続できます。
- ⑥ 測定する部位を肩と膝で選択できます。
- ⑦ 測定する場所を左と右で選択できます。
- ⑧ [計測を行う] 測定を行うことができます。
- ⑨ 今回の測定結果と前回測定した結果が表示されます。

2.5.3 計測手順

① 利用者変更をタップする。



図 93.メインメニュー画面

③ ROM をタップする。

② 利用者を選択しタップする。

○ 戻る 利用者選択		
名字かなで絞込み あ か さ た オ	な は ま	† 5 þ
モフトレタロウ(あ)	男性	1000
あいうえお(あ)	男性	12345
モフトレジロウ(あああ)	男性	10000
あああああ(あああああ)	男性	3
阿佐ヶ谷5(あさがや)	男性	987543
阿佐ヶ谷1(あさがやいち)	男性	987654
阿佐ヶ谷3(あさがやさん)	男性	987654
阿佐ヶ谷2(あさがやに)	男性	98765
阿佐ヶ谷4(あさがやよん)	男性	9876543
	4 A.A.	

図 94. 利用者選択画面



図 95.メインメニュー画面

④ モフバンドを肩関節を測定する場合は手首に、膝関節を測定する場合は足首に取り付ける。測定する側の手首・足首にモフバンドを取り付けてください。



図 96.モフバンドの付け方(手首)



図 97.モフバンドの付け方(足首)

「シーンドの電源を入れ[2]
 をタップして接続する。



図 98.ROM 測定画面

 6 左右どちらの腕を測定するかを 選択する。



図 99.ROM 測定画面

⑦ 椅子に座り [計測を行う] をタップし、静止する。



図 100.ROM 測定画面

⑧ 約5秒間静止する。



図 101.測定前の座位姿勢

⑨ ボタンが [計測を終了] に変わりますと、いつ腕を上げても自動で測定がスタートされ ます。計測を終了する際は [計測を終了] をタップしてください。尚、腕を動かした最 大の可動域が計測・記録されていますので(「今回の測定結果」の表示される)、最大に 至った後に腕を下げて半円の軌跡表示が最初の位置に戻っても問題ないです。



図 102. ROM 測定画面

① 計測後 [結果を保存する] をタップします。計測失敗の場合は [やり直す] をタップし
 再計測します。



図 103. ROM 測定画面

 データ保存前に[いいえ/保存する]を選択しタップします。[保存]をタップするとデ ータが保存され完了します。[いいえ]をタップすると、元の画面に戻ります。やり直 す場合は[やり直す]をタップし再計測してください。



図 104. ROM 測定後の保存確認画面

② [測定履歴]をタップし保存されたデータを確認します。計測結果一覧画面の枠外をタップすることで元の画面に戻ります。



図 105. ROM 測定画面



図 106. ROM 測定履歴画面

膝の伸展についても、肩の屈曲と同じようなステップで測定してください。

2.6節 握力

メインメニュー画面から [握力] をタップすると入力画面に移行します。 ただし、利用者選択を行わなければ、各計測画面を開くことはできません。 握力は握力計で測定したものを記入します。モフバンドは使用しません。

 ◆ 反る 握力
 ③ ① 握力計で右手、左手測定します。 ② 測定した結果を数字入力します。 ③ 入力後、「保存」を押します。
④ 握力(左) 入力 握力(右) 入力
⑤ 保存

図 107.握力入力画面

- ① [戻る] タップするとメインメニュー画面に戻ります。
- ② 選択されている利用者名・性別・年齢が表示されます。
- ③ [記録閲覧]現在の計測メニューについて、過去に行った計測記録を閲覧できます。タ ップすると【計測結果一覧画面】が出現します。
- ④ 握力の入力を行うことができます。
- ⑤ [保存] 握力を入力した後にタップすると、記録が保存されます。

※モフバンド(センサー)では握力は測定できません。市販の握力計を使用して、本アプ リの本画面に計測結果を入力頂けますと、レポートに握力の測定結果も自動反映されま す。TUG や片脚立位、CS30 などと合わせて利用者様の月別の身体機能測定レポートを作 成・記録・管理するなどの目的のために、握力の入力画面を設けております。

第3章 レポートの見方

計測の結果は以下の [レポート (Web)] より、利用者別に確認することが出来ます。 https://moff-training.dashboard.moff.mobi をブラウザ (パソコン) で開いてください。推 奨ブラウザは Google chrome・Microsoft edge です。



図 108. メインメニュー画面

 [モフトレチェックレポート]を タップして下さい。



図 109. ダッシュボード画面

2. 計測の結果を見たい利用者を選んで 下さい。

⊂KØð	利用者一覧(モフトレチェッ	2)	一想PDF出	カ 利用省候業
あかさ	たな	はま	や	らわ 🟦
副保護部分 🔼	名用 🔼	生年 🔼	1531 🔼	最新の記録日
000	モフトレタロウ	1945	Ħ	2021-06-21
2345	あいうえお	1930	用	2021-06-23
0000	モフトレジロウ	1946	男	2021-06-02
3	వ వ వ వ వ	1900	囲	
967543	間任ヶ谷5	1900	男	2020-11-09
87654	同在ヶ谷1	1900	男	2021-06-11
987654	同使ヶ谷3	1900	я	2020-09-10
08765	同任ヶ谷2	1900	男	2020-09-25
			0.63	

3. 出力形式を【歩行評価】と【全体】で選択したあと、確認したい月を選択して下さい。

000		モフトレタロウ	1945		
E71-67270	5世不前端子授5		出力形式選拿	e sinke	27
			计数方法测量	P. 24 BH8H25	
				ST PERSON	
モフトレチェッ	7 E & T & F & F & F & F & F & F & F & F & F	E遠んで下さい 2021 # 06	〕 月までの1年分を表示	O	
モフトレチェッ	2021-06	2021 # 06 2021-05	5月までの1年分を表示 2021-04	2021-03	

図 111. 表示月選択画面



図 112.歩行評価レポート画面

- ① ログイン画面で入力した情報を基に施設名が表示されます。
- ② 選択されている利用者名・性別・生年月日・年齢・介護度が表示されます。

③「TUG」「開眼片足立ち」「CS30」の過去3ヵ月分の計測結果を表示します。

矢印は1ヵ月前と比較して、向上=¹、維持=⁴、低下=⁴、と表示されます。

「歩行能力評価」はレポートの下部のマトリクス(転倒リスク評価)の S~E と同じ評価に なります。

- ④ 「性別」「年齢別」の TUG・片足立ち・CS-30 の平均値を表示します。(参考) 静岡県三 島市掲載の体力測定マニュアル
- ⑤ TUG 周期別の秒数は、
- ・起立 = 立ち上がり能力
- ・往路 = 歩行能力(加速前)
- ・ターン = 動的平衡バランス能力
- ・復路 = 歩行能力(加速時)
- ・ターン(2) = 静的平衡バランス能力
- ・着席 = 着座能力

を示します。

- ⑥「TUG」「開眼片足立ち」の結果を基に、該当するレベルに振り分けられます。
 例)上図の6月はレベルCの"ロコモ"状態となります。
 - (参考)大分県理学療法士協会掲載の歩行レベルチェック表
- ※レポートのデータ:TUGは月内計測の中でも早いデータ選出し、開眼片足立ちは長いデ ータを選出し、レポートに表示されます。

【全体レポートの説明】

全体レポートの場合、コメントを入力することができます。コメントを入力する場合は、コ メントを入力した後に [コメント保存] をクリックしてください。入力したコメントは総合 評価コメントの欄に反映されます。

> []] ads	moff-training.das	shboard.moff.mobi	- 🗅 S	+ 6	< > 🛄 ads	moff-training.dashi	board.moff.mobi	¢ 🖞 +
					< 利用者─覧に戻る	モフト	レチェック	
モフトレチェックの説明を動画で見る		出力形式選択:	261752 <u>*</u> #		1000	モフトレタロウ 1	945 男	
		比較方法選択: 3	> 月開比較	~	月這時時间に反る		出力形式選択: 步行:	P语 全体
モフトレチェックを	を入力しますか?		_	_			比較方法選択: 3ヶ月前日	b枝
	コメント入力なし	レで出力 コメント入力的			モフトレチェックのコメン	トを入力してください (2021年)	06月)	
2021-06	2021-05	2021-04	2021-03			CCERKUNEXOUT(KBU		
2021-02	2021-01	2020-12	2020-11		1			
2020-10	2020-09		モフトレジボートAI度口	×	印刷方法を確認	レポート出力	コメント保存 ● モクト	レサポートAI窓口
叉	113.コメ	マト入力	 力①		1 X	[] 114.コメ	ント入力②)

	Mモフト		モフトレデイサービス								
	利用者			1							
2	モフトレタロウ	モフトレタロウ 男性 1945			45.1.1生 76歳			L			
	※各月ベストな数字を表示しています。										
		2021.0	6	2021.05	2021.04		75~79歳平均		_		
3	TUG	-		5秒	4秒	I	5.6~6.7秒	L	(4)		
	開眼片足立ち(右)	5.6秒		-	4.9秒	I	10~26秒				
	開眼片足立ち(左)	-		-	-	Ι	10~26秒	L			
	CS-30	-		26回	6回	I	15~17回	L			
	SS-5	5.5秒		-	-	Ι	11.6~16.9秒	L			
	ROM:肩屈曲(右)	-		-	-	Ι	120°	L			
	ROM:肩屈曲(左)	-		-	-	Ι	120°	L			
	ROM:膝伸展(右)	-		-	-	Ι	-10°	L			
	ROM:膝伸展(左)	-		-	-	I	-10°	L			
	握力(右)	-		23kg	-		26.1~29.0kg				
	握力(左)	-		23kg	-		26.1~29.0kg				

総合評価コメント



図 115.全体レポート画面

- ① ログイン画面で入力した情報を基に施設名が表示されます。
- ② 選択されている利用者名・性別・生年月日・年齢・介護度が表示されます。
- ③ 各項目過去3ヵ月分の計測結果を表示します。
- ④ 「性別」「年齢別」の各項目の平均値を表示します。(参考)静岡県三島市掲載の体力測 定マニュアル
- ⑤ 入力したコメントが反映されます。

<カスタマーサポート窓口>

電話 050-3066-7225

受付時間:10:00~12:00、13:00~17:00(土日、祝日を除く)

メール mt-support@moff.mobi