



# モフトレチェック

## 利用マニュアル

---

---

第3版

2025年2月

**Moff**



# 目次

<b>第1章</b>	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.....	10
1.3.5	アプリのアップデート .....	12
1.4 節	計測環境 .....	13
<b>第2章</b>	計測の実施手順.....	14
2.1 節	TUG .....	14
2.1.1	TUG とは .....	14
2.1.2	計測画面 .....	15
2.1.3	計測手順 .....	16
2.1.4	TUG 周期 .....	19
2.2 節	片脚立位 .....	20
2.2.1	片脚立位とは .....	20
2.2.2	計測画面 .....	21
2.2.3	計測手順 .....	22
2.3 節	CS-30.....	25
2.3.1	CS-30 とは.....	25
2.3.2	計測画面 .....	26
2.3.3	計測手順 .....	27
2.4 節	SS-5 .....	30
2.4.1	SS-5 とは .....	30
2.4.2	計測画面 .....	31
2.4.3	計測手順 .....	32

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
<b>第 3 章</b> 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。

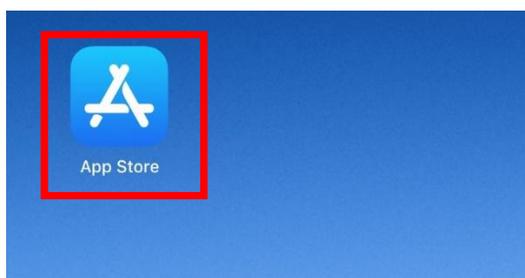


図 3.App Store アイコン



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。



図 5.App Store 内画面



図 6.App Store 内画面

4. [開く] をタップするとアプリが開きます。



図 7.App Store 内画面



図 8.モフトレチェックアプリアイコン



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

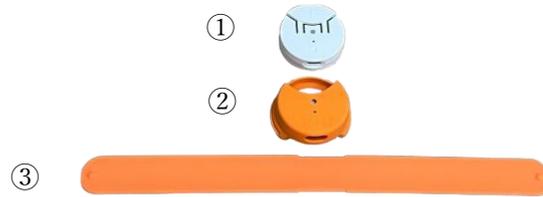


図 10. モフバンド全体の構成

### 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）

1. 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繫げ方

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繫げ方

### 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。

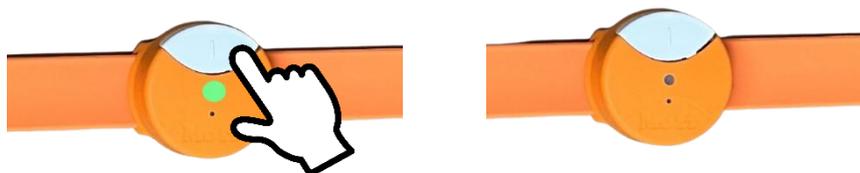


図 14.電源を ON にする方法

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。  
（注意）電源切れの場合も LED は点灯しません。

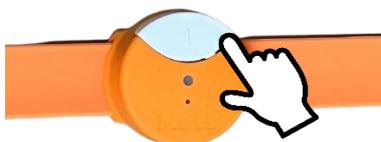


図 15.電源が入っているか確認する方法

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。

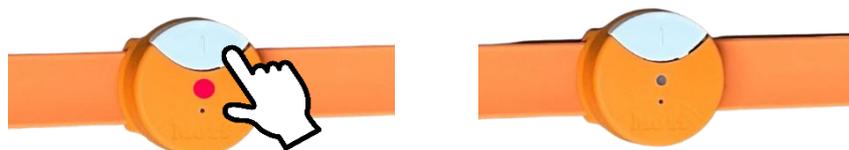


図 16.電源を OFF にする方法

## 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。

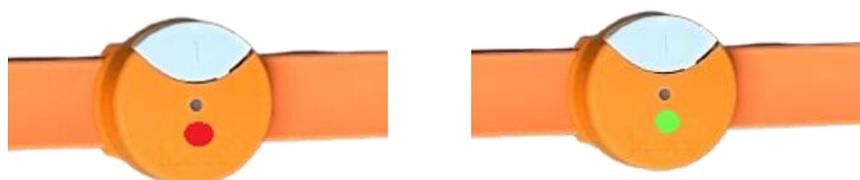


図 19. 充電中の赤色 LED 点灯と充電完了時の緑色 LED 点灯

## 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。インスト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。



The screenshot shows a login interface for 'モフトレ Check'. At the top, there is a logo with a clock icon and the text 'モフトレ Check'. Below the logo, there are two input fields: 'ログインID' (Login ID) and 'パスワード' (Password). A green button labeled 'ログイン' (Login) is positioned below the password field. In the bottom right corner, the version 'V1.14 (prod)' is displayed.

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 [ベアリング]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）を入力する必要があります。
- 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



図 23.バンド設定画面

2. 2番をタップしてください。



図 24.バンド設定画面

3. 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。)

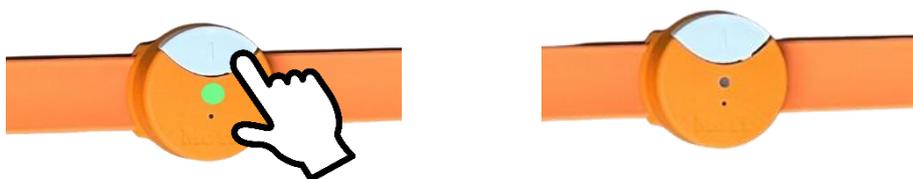


図 25.モフバンド電源 ON

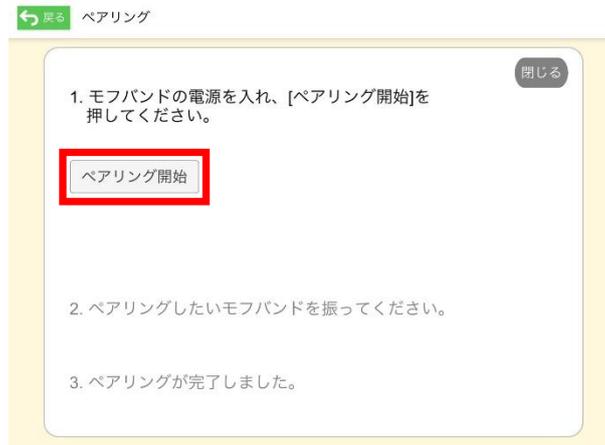


図 26.バンド設定画面

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。



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。

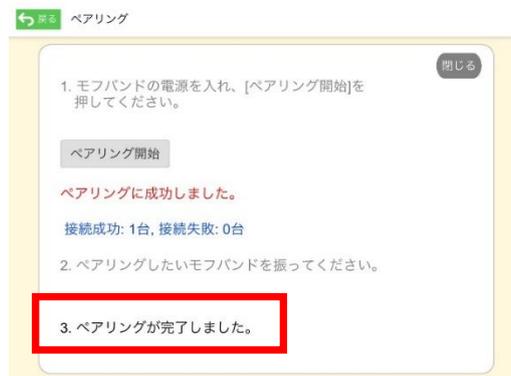


図 28.バンド設定画面

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。



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。



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。

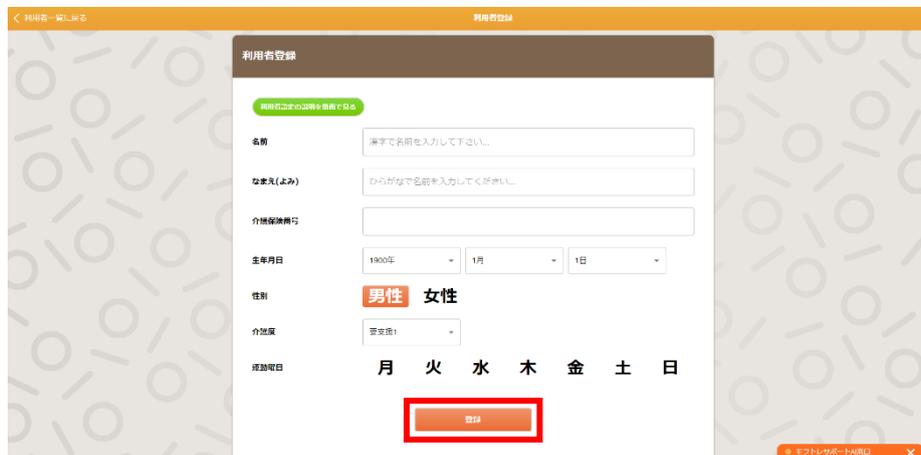


図 33.新規登録の画面

#### 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。

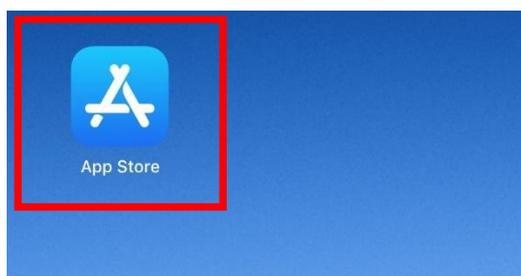


図 34.App Store アイコン

2. 画面上の [アップデート] をタップしてください。



図 35.App Store 内画面

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。

## 第2章 計測の実施手順

---

### 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

- ① [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。



図 37.メインメニュー画面

② 利用者を選択しタップする。

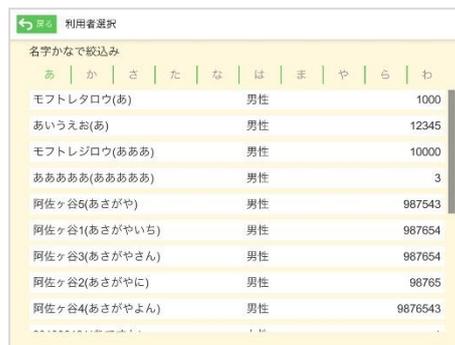


図 38.利用者選択画面

③ TUG をタップする。



図 39.メインメニュー画面

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

⑤ バンドの電源を入れ [②] タップし接続する。



図 41.TUG 測定画面

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

- 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 45. TUG 測定画面

- ⑨ 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

- ⑩ [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



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。

## 2.2.2 計測画面

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。

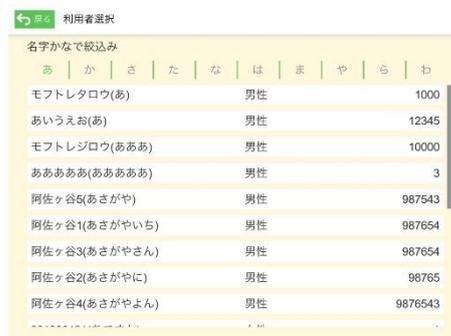


図 53. 利用者選択画面

③ 片脚立位をタップする。



図 54.メインメニュー画面

④ バンドを測定側と逆の太ももに取り付けます。(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 55.モフバント取り付け位置

- ⑤ バンドの電源を入れ [②] をタップして接続する。



図 56. 片脚立位測定画面

- ⑥ [左脚/右脚] を選択しタップする。



図 57. 片脚立位測定画面

- ⑦ 測定を準備するをタップする。



図 58. 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。  
**※拳上した脚は固定してください。拳上した脚が大きく揺らぐと測定がストップします。**



図 60. 片脚立位測定画面



図 61. 片脚立位測定測定姿勢

- ⑩ 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

- ⑪ 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

- ⑫ [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。



図 64. 片脚立位測定画面



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。



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

② 利用者を選択しタップする。

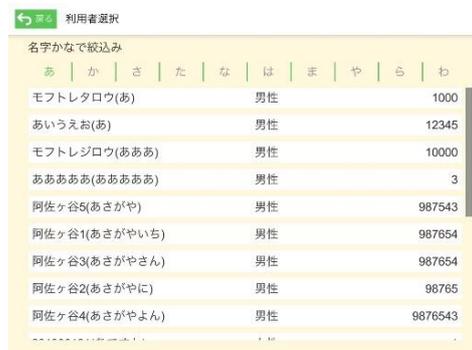


図 68. 利用者選択画面

③ CS-30 をタップする。



図 69.メインメニュー画面

④ バンドを太ももに取り付けます。

※電源ボタンが下向きで取り付けます。



図 70.モフバンド取り付け位置

⑤ バンドの電源を入れ [②] をタップして接続する。



図 71.CS-30 測定画面

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

- ⑩ 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

- ⑪ [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。



図 77. CS-30 測定画面



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

② 利用者を選択しタップする。

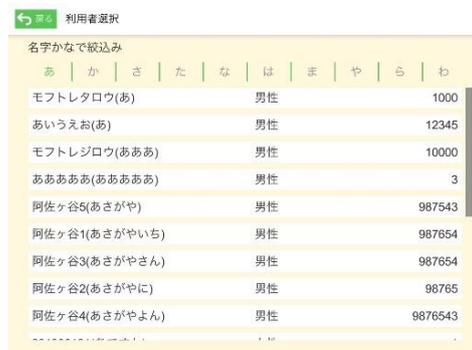


図 81. 利用者選択画面

③ SS-5 をタップする。



図 82.メインメニュー画面

④ バンドを太ももに取り付けます。

※電源ボタンが下向きで取り付けます。



図 83.モフバンド取り付け位置

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

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

- ⑩ 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

- ⑪ [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



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

② 利用者を選択しタップする。

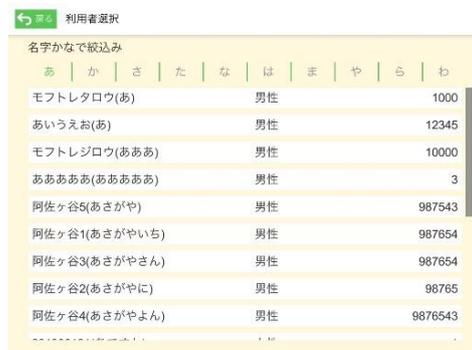


図 94. 利用者選択画面

③ ROM をタップする。



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)

- ⑤ バンドの電源を入れ [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

- ⑩ 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

- ⑪ 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

- ⑫ 「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。

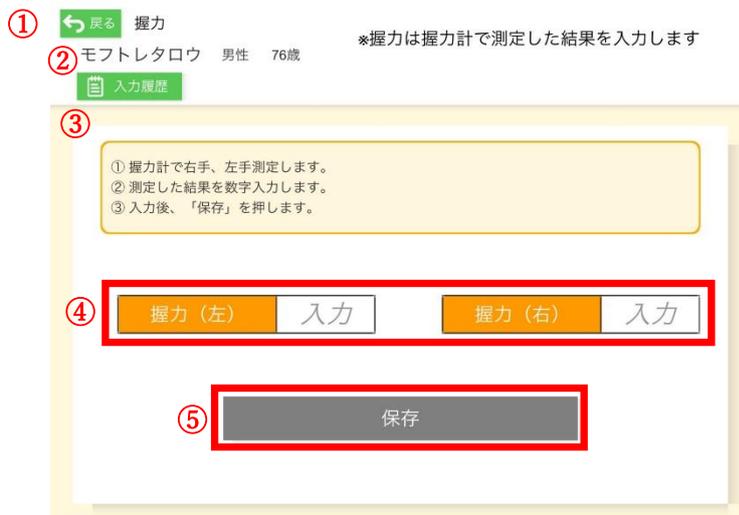


図 107.握力入力画面

- 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ると、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

1. [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。



図 110. 利用者一覧画面

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。



図 111. 表示月選択画面

【歩行評価レポートの説明】



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= $\uparrow$ 、維持= $\leftrightarrow$ 、低下= $\downarrow$ 、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。



図 113.コメント入力①



図 114.コメント入力②

①

②

利用者

モフトレタロウ	男性	1945.1.1生	76歳	要支援2
---------	----	-----------	-----	------

※各月ベストな数字を表示しています。

③

	2021.06	2021.05	2021.04	75～79歳平均
TUG	-	5秒	4秒	5.6～6.7秒
開眼片足立ち（右）	5.6秒	-	4.9秒	10～26秒
開眼片足立ち（左）	-	-	-	10～26秒
CS-30	-	26回	6回	15～17回
SS-5	5.5秒	-	-	11.6～16.9秒
ROM：肩屈曲（右）	-	-	-	120°
ROM：肩屈曲（左）	-	-	-	120°
ROM：膝伸展（右）	-	-	-	-10°
ROM：膝伸展（左）	-	-	-	-10°
握力（右）	-	23kg	-	26.1～29.0kg
握力（左）	-	23kg	-	26.1～29.0kg

④

### 総合評価コメント

⑤

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。

---

製品に関するお問い合わせ

<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**