

ふんばり力チェッカーくん

開発協力

東京医療保健大学
医療保健学部

山下 和彦 教授

転倒予防などの筋力評価に！

スポーツ障害予防に！

子どもの適切な成長のために！

運動後の

筋力の向上の把握にも！



本体価格 100,000 円 (税別)

保障期間 ご購入から 1 年

製造元

株式会社三陽プレジジョン

141-0033 東京都品川区西品川 1-10-2
TEL 03-3491-2811 FAX 03-3491-1451

販売・お問合せ先

日伸産業株式会社

362-0066 埼玉県上尾市領家 229
TEL 048-726-0117 FAX 048-726-0051 担当 川上

膝間力計測器とは？

膝間力計測器は、股関節の内転（膝を閉じる運動）と外転（膝を開く運動）の筋力を計測できます。本製品で、これら膝間力を計測し、腰回りや太もも周辺の筋力を総合的に評価できます。

腰回りや太もも周辺の筋肉は、骨盤を直接的に支える役割を果たしており、歩いたり、走ったり、活動する際に関係します。さらに、歩行や活動中に発生する膝や腰への衝撃を吸収する役割も果たします。したがって膝間力に関連する筋肉は、日常生活中でも重要といえます。

本計測器を利用して定期的に計測、評価することで、高齢者の転倒リスク評価、子どもの成長、スポーツ能力の向上やスポーツ障害のリスク評価等、幅広い用途に有効活用できます。



◆ スポーツの能力向上とスポーツ障害予防に！

サッカーやバスケット、体操や空手などのスポーツにおいて、腰回りや体幹の筋力はパフォーマンスにも影響を与えますし、怪我などのスポーツ障害にも関係があります。筋力を適切に評価するとともに、運動動作時の姿勢や動きの基本を改めて検討することで、パフォーマンスやスポーツ障害のリスク評価に有効に寄与できると考えられます。



◆ 転倒予防に！

膝間力計測器では高齢者の転倒予防や健康支援に有効に活用ができます。高齢者の切実な問題である転倒骨折は、主に歩行中に発生し、寝たきりやその後の活動を極端に低下させる要因です。転倒に関連する身体的要因として、足・脚部・股関節周辺の筋力低下、歩行バランスの機能低下が挙げられます。膝間力計測器を用いることで、筋力に基づく定量的な転倒のリスクがわかり、運動やケアを行ったことによる成果も確認できます。



◆ 子どもの骨、筋肉の適切な成長のために！

子どもは20歳までに身体の骨が軟骨から大人の硬い骨に発達します。特に、10歳前後は腰回りや足部の骨（足首から下）の発達が著しく、一生に影響を与える重要な時期です。さらに、膝や腰で筋力が発達することで安定な歩行や強い運動ができるようになります。握力が体力の指標として採用されているように、身体を支え、運動の基本となる股関節・太ももの筋力は身体作りの最も基本となる評価であると考えています。

測定数値の目安



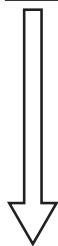
膝間力：5～10kgf 未満：がんばろうグループ
転倒リスクが高く、ふらつきも心配です。身体の柔軟性(可動域)を高めるとともに、足先まで注意して機能を高めましょう。



膝間力：10～15kgf 未満：あとひとがんばりグループ
転倒リスクが高まりつつあります。骨盤を支え、歩くときに体幹を保持する腰回りの筋力が低下しつつあります。足裏の柔軟性や筋力向上、膝回りや腰回りの筋力を向上させましょう。



膝間力：15～25kgf 未満：いい感じグループ
転倒リスクを超え、よい状態です。今の状態を維持し、歩く機能を高め、さらに膝や腰の痛みを予防するために膝や腰回りの筋力を維持、向上させましょう。



膝間力：25kgf 以上：very good グループ
腰回りの筋力はしっかりしており、よい状態です。今の状態を維持することが重要です。腰回りだけでなく、足元の機能も高めましょう。

内転・外転ともに15kgfを超えることで転倒リスクの低減が期待できます。ただし15kgfは参考値ですので、自分の目標を設定しながら運動やケアに取り組んでください。

仕様と性能

一般名称	：膝間力測定器
使用目的	：股関節部内転筋及び外転筋の開閉力を測定
商品名	：ふんばり力チェッカーくん
定格荷重	：約50Kg
使用電池	：リチウムイオン充電電池
電池寿命	：約500回放電可能 (使用状態により差があります)
使用時間	：約90時間
充電器仕様	：定格入力電圧 AC00～240V (50/60Hz) 出力電圧 DC5V 最大出力電流 2A 出力プラグ形状 外径5.5mm、内径2.1mm 出力プラグ極性 センタープラス
充電時間	：充電約5時間
製品サイズ	：幅59×奥行28×高さ13cm
製品重量	：約2.7Kg
材質	：アルミニウム、ABS樹脂
製造元	：株式会社三陽プレジジョン
販売・問合せ	：株式会社三陽プレジジョン 〒141-0033 東京都品川区西品川1-10-2 TEL 03-3491-2811