

足指力計測器 チェッカーくん

医学博士
木村哲彦先生
ご推薦

下肢筋力が数値でわかる!

計測値に応じた
転倒予防プログラムと
ケアの推進



いつでも、どこでも
すぐ測れる!

特許登録済

- 下肢筋力の低下は転倒原因のひとつとされています。
- 感染症対策として、衛生シートをご利用ください。
- 詳しくはホームページをご覧ください。

工学博士 山下 和彦 開発

規格：415×200×90mm 鋼板 3.2kg

定価 47,500円 (税別)

衛生シート 1セット (1,000枚) 6,000円 (税別)

■お問い合わせ・ご注文は…

日伸産業株式会社

〒362-0066 埼玉県上尾市領家229

TEL. 048-726-0117(代) FAX. 048-726-0051

E-mail info@nissinsangyo.co.jp

<http://nissinsangyo.co.jp/>

計測のしかた

次の手順にしたがって、正しく計測しましょう。
周囲の人が声をかけると、力が入ってがんばれます。

1 いすにすわってひざと足首をだいたい直角に調整し、片足を『チェッカーくん』の上に置く。



2 センサー部分を、親指と第2指で痛みがない範囲で十分に挟みこむ。



3 そのまま2本の足指で、ジャンケンのグーをつくるように挟みこむ。その時、かかとを離さないように注意。ひざの位置も左右にずらさない。そして呼吸を止めないようにする。



判定結果は…

判定結果によって適切な対策をとりましょう。

足指力	評価	対策
男性3kg以下の人 女性2.5kg以下の人	がんばろうグループ 足指・足裏筋力の低下。 扁平足など足部機能の低下の傾向。	指先・足裏機能の向上。足指・足裏アーチの手入れ、新聞紙ギャザー、かかと上げなど。
男性3～5kgの人 女性2.5～4kgの人	いい感じグループ 標準的。下肢機能低下の可能性あり。	指先・足裏筋力の向上。つま先上げ、つま先の内側や外側のみで立つなど。
男性5kg以上の人 女性4kg以上の人	上出来グループ 良好。	現状維持。足指ジャンケン運動を継続、開眼片足立ちの練習。足病に注意し、歩きかたや靴にも配慮しましょう。

高齢化に伴う歩行機能低下と転倒を防止するために

— 健康寿命の延伸、介護予防にむけて —

医学博士 木村 哲彦

健康寿命の延伸、介護予防、この二つは高齢化社会を乗り切るために折に触れて引用されているキーワードです。

日常生活における自立度を高く維持するために最も重要視されているのが移動能力です。なかでも歩行は日常生活活動の基本になり、歩行の基本的能力は下肢機能およびバランス能力によっています。日常生活活動は他にも、入浴、摂食行動（食事動作）、整容、排泄、衣服着脱、コミュニケーション等がありますが、起居動作とともに歩行の自立を確保することが優先され、なかでも両下肢機能とバランス機能訓練が優先されます。

下肢機能の低下を防ぐためには、足部、足関節、膝関節、股関節の固有感覚とともに各関節を運動させるための筋肉の力、関節の可動範囲の十分な維持が必須になるわけです。

また、膝の伸展・屈曲、足関節の底屈（爪先立ちの運動で解剖学的には屈曲という）・背屈（足指を膝の方向に反らせることで解剖学的には伸展という）、それにバランスが歩行機能に大きく

関与していることは広く紹介されています。足の機能に関しても、足関節（足首）より先端部分の骨、筋肉のことについては、外反母趾、扁平足に関係があること以外はあまり一般に紹介されていませんが、足部の機能が極めて高く歩行の機能に関わっていることも見逃せないことです。特殊な疾患の場合を除けば、足趾の運動機能は他の部分の足機能と相関しています。母趾（第一番目の足の親指）および第二趾（母趾の次の足趾〈手指の人差し指、示指に相当〉）の間の随意的圧迫筋力は足の機能、さらには移動能力に大きく影響しています。転倒防止にもつながります。

趾間圧迫筋力計測器は足部の筋力のバロメーターとして客観的評価のために有意義な機器ですし、訓練効果の判定にも使われます。また、よい履物は足部の骨格と筋の動きを正常に保つ補助的役割を果たします。足趾（足の指）を含めて足の機能を大切にしましょう。

木村 哲彦 (きむら てつひこ) PROFILE

日本医科大学卒、医学博士。リハビリテーション工学（整形外科・脊髄損傷関連）分野の第一人者。国立身体障害者リハビリテーションセンター整形外科医長、同機能回復訓練部長を歴任の後、院長に就任。厚生省医療専門官を併任。日本医科大学に復職後、医療管理学主任教授（整形外科教授兼任）を歴任。元パオオフィリア・リハビリテーション学会理事長、元生活支援工学学会理事長、ほか多くの学会の理事や評議員としても活躍。著書多数。