

# SENIOR Quality

シニアクオリティー

## 操作手順書

2024.1.1更新

- 本冊子はシニアクオリティーのインストール・基本的な操作・各種機能などについて記述した操作手順書です。
- シニアクオリティー Web サイト  
<https://www.senior-quality.com/>



## 目次

### シニアクオリティーを使う前に

A . シニアクオリティーについて .....	3
B . アプリをダウンロードする .....	4
C . 新規登録する .....	5
D . メンバーを登録する .....	6

### アプリの操作方法

A . ログインする .....	10
B . 画面の説明 .....	10
D . 測定する .....	10
E . データを見る .....	12
F . その他の機能 .....	13

### 測定について

A . 測定について .....	14
B . 測定種目一覧 .....	14

### 体力チェックシート

A . 体力チェックシートとは .....	19
B . Web サイトでログインする .....	19
C . 体力チェックシートを作る .....	20
D . 体力チェックシートを印刷する .....	23
体力チェックシートのサンプル 表、裏 .....	24, 25
アドバイスと運動プログラムについてなど .....	26, 27

### お問い合わせ

お問い合わせ先 .....	28
---------------	----

# ●シニアクオリティーを使う前に

## A . シニアクオリティーについて

1



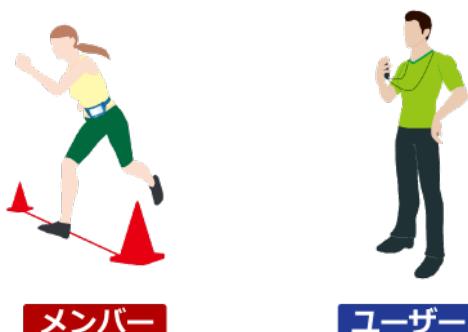
シニアクオリティーは

- ・スマートフォンで測定する「アプリ」
  - ・測定結果を印刷できる「web サービス」
- の2つのサービスがあります。

測定するには、スマートフォンに「SENIOR Quality」のアプリをダウンロードし、ユーザー登録をして測定します。

※ web サービスは、別途申込みが必要です。

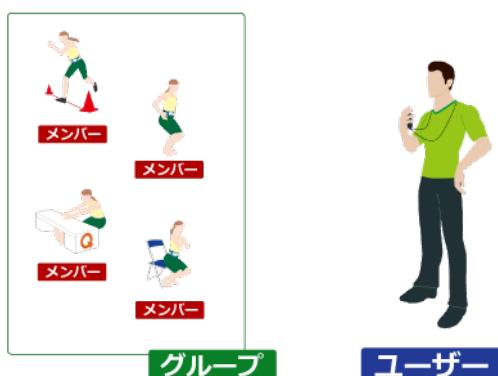
2



シニアクオリティーの測定を行う方を「ユーザー」と呼びます。シニアクオリティーのログインアカウントです。

「メンバー」とは、測定を実際に行う被測定者です。

3



一つの「ユーザー」アカウントで複数の「メンバー」を測定できます。

「メンバー」は任意の「グループ」に振り分けができます。

「グループ」を複数作ることも可能です。

4



ウェブサイトにログインし、測定結果用紙を作成して印刷することができます。(web会員の方のみ)  
測定結果用紙は「体力チェックシート」といいます。

⇒詳しくは P20 「A. 体力チェックシートとは」をご覧ください。

## B. アプリをダウンロードする

1



スマートフォンから操作してください

アプリ公式サイト ([senior-quality.com](http://senior-quality.com)) より、App Store のリンクをタップします。  
または、App Store から「シニアクオリティー」と検索します。

2



「入手」ボタンをタップします。

3



ホーム画面に戻り、ダウンロードが完了したらアプリをタップします。

### C . 新規登録する

1



アプリが起動したら、「新規登録」ボタンをタップします。

2



「利用規約」と「プライバシーポリシー」を確認の上、「同意する」をタップします。

3



ユーザーの情報を全て入力します。  
最下部の「登録」をタップします。



▲マークの説明

- 以降この「通信マーク」がある場所では、データ送受信の通信が行われています。
- 電波状況が悪い場合、マークが回り続けて止まらないことがあります。その場合は一度アプリを終了させ、もう一度やり直してください。
- 操作中にアプリが落ちてしまった場合は、再度アプリを開きなおすください。

4



これで新規登録は完了です。

「OK」をタップしてアプリを始めましょう。

初回登録直後はログイン状態になります

## D. メンバーを登録する

1



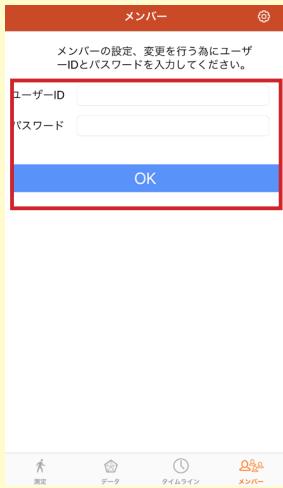
測定を行う前に、測定をうける方「メンバー」の情報を登録します。

メニューボタンの



「メンバー」をタップします。

2



「メンバー」ページを操作するには、プライバシー保護のため、ユーザー ID とパスワードでログインする必要があります。

3



「メンバー」ページが表示されます。  
グループを作り、そこにメンバーを新規登録していきます。

まずはグループを作成します。

「設定または選択してください」をタップします。

4



「グループ追加+」をタップします。

5



グループ名を入力し、「登録」をタップします。



画面が変われば完了です。

6



次に、メンバーを追加します。  
先ほど追加したグループをタップします。

7



「メンバー追加+」をタップします。

8

ユーザー情報  
アバターの編集...

表示名 公開する名前を入力  
ふりがな ひらがな

測定結果判定情報  
性別 男性 >  
生年月日 2000/01/01  
身長(cm)  
体重(kg)

ランキング集計情報  
都道府県 北海道 >  
郵便番号 ハイフン不要

**登録**

入力  
タップ

測定をうける方の情報を入力します。  
「登録」をタップします。



9

グループ 東京都けんき俱楽部

東京都けんき俱楽部 メンバー(6名) メンバー追加 +

山田 太郎
久折 貞子
今井 はじめ
東亭 周子
大木 奈津子

設定 データ タイムライン メンバーズ

画面が戻れば完了です。  
必要なメンバーを人数分登録してください。

# ● アプリの操作方法

## A . ログインする

1



アプリを開くと最初の画面がこちらです。

ユーザー ID とパスワードを入力して「ログイン」をタップします。



## B . 画面の説明

1



ログインすると、このページが表示されます。

「設定」ボタン…各種設定を行います

「タブ」ボタン…カテゴリを切り替えます

「アイマーク」ボタン…測定方法の説明画面が開きます

各種「測定」ボタン…測定を行います

「メニュー」ボタン…ページを切り替えます

## C . 測定する

1



メニュー ボタンの 「メンバー」を押して、

「グループを変える」から、測定の前に測定するグループを選択します。

グループを選択できたら、メニュー ボタンの

「測定」をタップして戻ります。

2



測定する種目を選んでタップします。

3



測定結果の公開範囲を選択する画面が開いたときは、  
「OK」をタップし、  
結果の公開範囲を選んで  
左上の「戻る」をタップします。

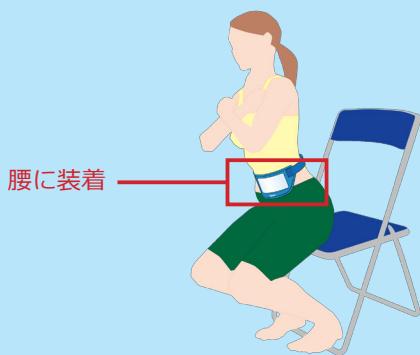
後から変更したい場合は 「設定」からできます

4



「選択してください」をタップします。  
メンバー一覧が下から出てきます。  
測定するメンバーの名前を選びます。

5



スマホを腰に装着して、スタートボタンを押し、音声に沿って測定します。

※腰に装着しない種目もあります。

測定が終わったら結果が自動送信されます。



詳しい測定種目の説明はこちら  
⇒P 15 「B. 測定種目一覧」

6



終了したら画面に結果が表示されます。

確認し終わったら左上の「×」をタップして閉じます。

## D. データを見る

1



メニューボタンの



「データ」ボタンをタップします。

2



メンバーの名前の書かれた部分をタップします。  
メンバー一覧が下から出てきます。  
データを見るメンバーの名前を選びます。



3



選んだメンバーのレーダーチャート、ベスト記録が表示されます。

› 「次へ」マークで過去のデータが見られます。

## E. その他の機能

1



「タイムライン」  
今測定している人のデータがリアルタイムに流れで  
きます。

# ●測定について

## A . 測定について

1



測定種目は、身長、体重、測定 11 種、ライフチェック 1 種があります。

2



種目名の右に

①「アイマーク」があるものは、タップすると測定方法の説明を、動画と文章で見ることができます。

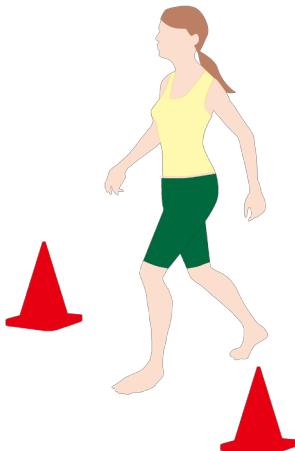
## B . 測定種目一覧

1

「身長」・「体重」

身長と体重を測定して、入力してください。

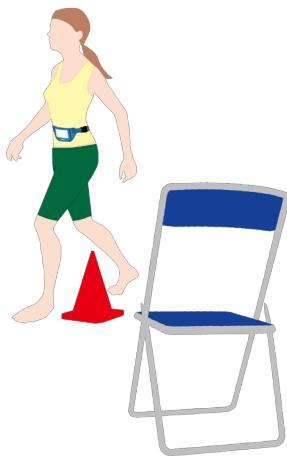
2



### 「10 m歩行」

歩行能力を測定する種目です。前後に 1 ~ 3 m の予備路を設けた 10 m の歩行路を準備します。アプリのストップウォッチ機能を使用して時間を記録します。

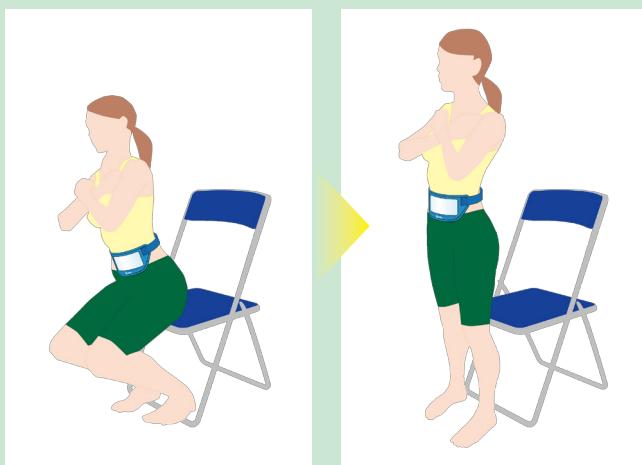
3



### 「Timed up and go」

立ち上がり・歩行・方向転換といった機能的移動能力を測定する種目です。椅子から立ち上がり、3m 先の目標物をまわって再び椅子に座るまでの時間が記録されます。

4



### 「立ち上がり速度」

脚の筋力を測定する種目です。  
椅子に座って両腕を胸の前で組み、スタートの合図で両膝が伸びるまでできる限り素早く立ち上がります。椅子から立ち上がる際の速度が記録されます。

5

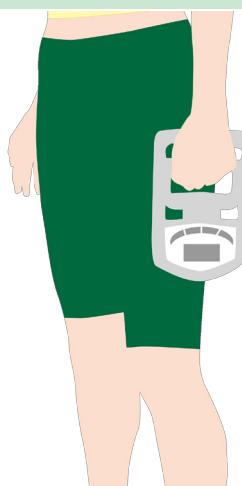
### 「はずみ運動」



脚のバネを測定する種目です。  
両手を腰に当てスクワット動作を連続 10 回行います。結果は"はずみ指数"として速度が記録されます。

6

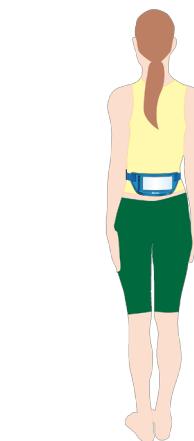
### 「握力」



前腕の筋力を測定する種目です。握力計を準備します。  
両足を自然に開き身体や衣服に触れないようにしながら、握力計を力いっぱい握ります。左右の結果を手入力すると、良い方の結果が記録されます。

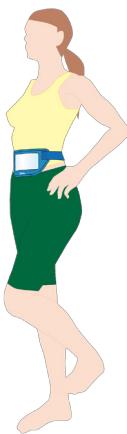
7

### 「重心バランス」



静的なバランス能力を測定する種目です。  
スマートフォンを背中側の位置に装着します。素足になり両足をそろえて静止します。30 秒間に重心が移動した距離が記録されます。

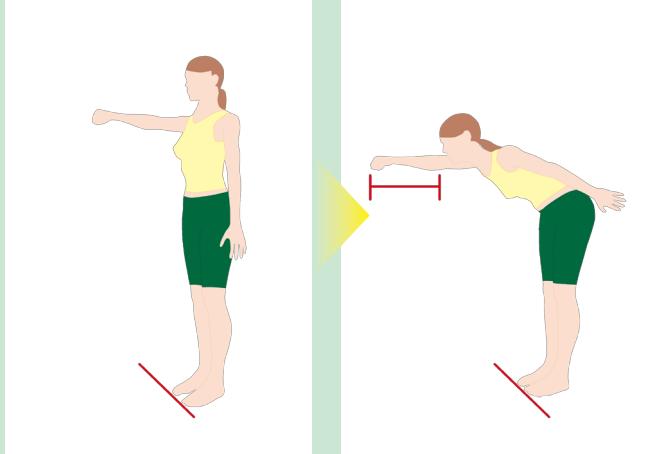
8



### 「開眼片足立ち」

静的なバランス能力を測定する種目です。素足になり両手を腰にあて片足立ちをし、バランスをとります。最長 120 秒でバランスを崩すまでの時間が記録されます。

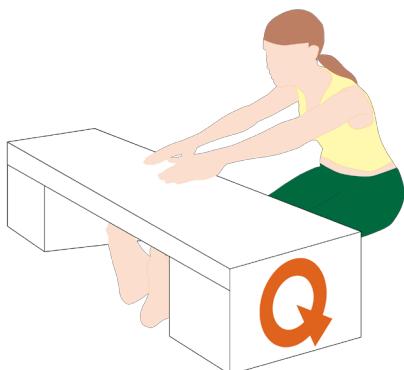
9



### 「ファンクショナルリーチテスト」

動的なバランス能力を測定する種目です。メジャー、目印用テープを準備します。両足を腰幅に広げ、利き手を握りこぶしの高さと足の位置を変えずに腕を前に伸ばします。最も伸びた位置までの距離を手入力します。

10



### 「長座体前屈」

柔軟性を測定する種目です。測定器及びメジャーを準備します。壁に背中とお尻をぴったりとつけて、まっすぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせます。最大に前屈した距離を手入力します。

11

### 「ステッピングテスト」



敏捷性（素早さ）を測定する種目です。両足を肩幅に開き、合図とともに5秒間に出来るだけ速くその場で足踏みをします。足踏みした回数が記録となります。

12

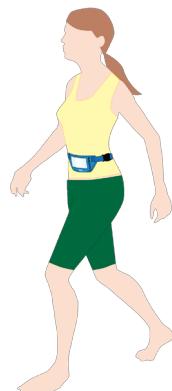
### 「リアクションタイム」



反射能力を測定する種目です。両手でスマートフォンを持ち、合図に反応して素早く動かします。最も良いタイムと悪いタイムを除いた3回の平均値が記録されます。

13

### 「歩行チェック」(ライフチェック)



測定ページのタブを「ライフチェック」に切り替えます。歩行の左右バランスチェックを測定するライフチェックです。素足になり、右足から歩行します。「15歩」歩くと自動で終了します。アプリ画面に表示される結果は左右バランスのうち右を表示します。音声は「左右のバランス」「左右の周期バランス」「左右の加速度(m/秒<sup>2</sup>)」を読み上げます。体力チェックシートには左右のバランスが入力されます。※バランス：足の着地時の衝撃の強さのバランス。周期バランス：足が前方に動く時間のバランス。 加速度：足の動きの単位時間あたりの速度の変化率。

# ●体力チェックシート

## A. 体力チェックシートとは

1

アプリで測定した結果を PDF に作成し、データをダウンロードできるサービスです。



2

用途は自由にご利用いただけます。印刷して測定者へお渡しする事や、トレーナーが運動指導の指標にするなど、様々な活用方法があります。



web サイトからログインして、ご利用ください。

「SENIOR Quality web 会員申込み」が必要です。

## B. Web サイトでログインする

1



アプリ公式サイト ([senior-quality.com](http://senior-quality.com)) 上部の「サービスログイン」をクリックします。

2

ユーザー ID とパスワードを入力して、「ログイン」をクリックします。

3

トップページが表示されます。

## C . 体力チェックシートを作る

1

「PDFを作成し、ダウンロードする」をクリックします。

2

「体力チェックシート」ページが表示されます。  
「グループ」から、データを作りたいグループ選んでください。

3

作成する月を3つ選んでください。

4

作成するメンバーにチェックを入れます。

5

「PDFを作成する」ボタンをクリックしてください。

体力チェックシート

体力チェックシートとは  
・SENIOR Quality の測定結果の詳細が自動的に入力されており、  
さらに個人の体力値を反映したお手の運動プログラムなど専門的なアドバイスが記載されて  
います。  
・毎月約1万件あたり回数でも印刷出来ますPDFファイルがダウンロードできます。  
※認定料で運営認定を受けた場合は、ベスト記録が表示されます。

出力したいグループを選択してください  
【グループ】 東京都けんき倶楽部

出力したいメンバーが選択されています  
います

東京都けんき倶楽部	年齢の基準	性別	前回の基準
メンバーズ	2017年04月	2016年09月	2016年08月
一括チェック	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
山田 太郎	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
久野 真子	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
今井 はるみ	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
美空 南子	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
大木 幸津子	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

クリック

PDFを作成する

運営会社 | プライバシーポリシー | 運営について Copyright 2015 Digital Standard All Rights Reserved.

6

しばらくお待ちください

「ダウンロード履歴」ページが表示されます。  
準備中 ○ 「準備中」マークが回る間待ちます。

ダウンロード履歴

作成日時 対象グループ

5月23日 16:48	東京都けんき倶楽部
5月19日 15:32	テストグループ
4月4日 18:33	東京都けんき倶楽部
3月28日 10:27	テストグループ
3月28日 10:16	西梅田 170317
3月28日 10:04	東京都けんき倶楽部

ダウンロード

準備中 ○

ダウンロード

ダウンロード

ダウンロード

ダウンロード

ダウンロード

ダウンロード

運営会社 | プライバシーポリシー | 運営について Copyright 2015 Digital Standard All Rights Reserved.

7

クリック

「ダウンロード」をクリックします。  
これで PDF データがダウンロードできました。

ダウンロード履歴

作成日時 対象グループ

5月23日 16:48	東京都けんき倶楽部
5月19日 15:32	テストグループ
4月4日 18:33	東京都けんき倶楽部
3月28日 10:27	テストグループ
3月28日 10:16	西梅田 170317
3月28日 10:04	東京都けんき倶楽部

ダウンロード

ダウンロード

ダウンロード

ダウンロード

ダウンロード

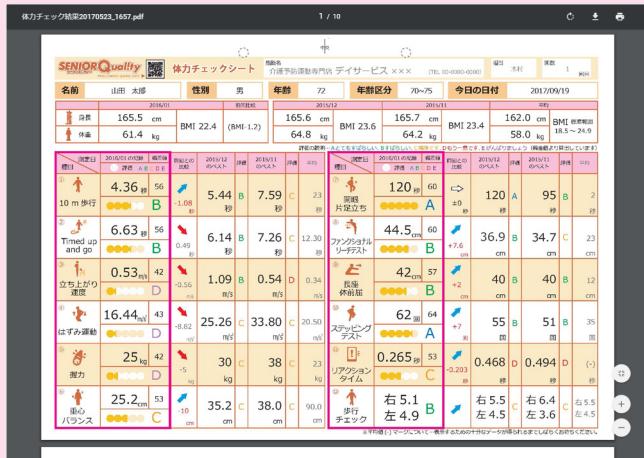
ダウンロード

ダウンロード

運営会社 | プライバシーポリシー | 運営について Copyright 2015 Digital Standard All Rights Reserved.

## D. 体力チェックシートを印刷する

1



ダウンロードしたデータを開きます。

2



クリック

PDFが表示されます。

PDFは[メンバー1人につき2ページずつ×人数分]のページ数になります。

右上の(画像)印刷マークをクリックしてください。

ブラウザの種類によって画面の表示に違いがあります。別のソフトで開いた場合は、上部の「ファイル」メニューなどから印刷やプリントをクリックしてください。

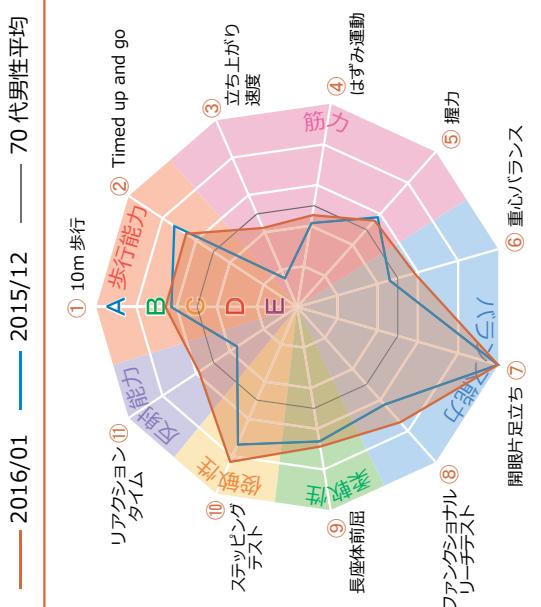
スマートフォンから印刷する場合はその端末の印刷方法に従って操作してください。

# ●体力チェックシートのサンプル 表

名前		性別		年齢		年齢区分		70~75		今日の日付		
山田 太郎		男		72		2015/12		2015/11		2016/02/12		
身長	165.5 cm	BMI	22.4	BMI	23.6	BMI	23.4	BMI	23.4	BMI	23.4	
体重	61.4 kg											
※評価…Aとてもすばらしい、Bすばらしい、C標準です、Dもう一息です、Eがんばりましょう (偏差値より算出しています)												
測定項目	2016/01 の記録		偏差値		2015/12 の記録		偏差値		2016/01 の記録		偏差値	
	評価	A B C D E	評価	A B C D E	評価	A B C D E	評価	A B C D E	評価	A B C D E	評価	
① 10 m 歩行	4.36 秒	56	5.44 B	7.59 C	23 秒	6.14 B	7.26 C	12.30 秒	44.5 cm	60 cm	120 A	
② Timed up and go	6.63 秒	56	6.14 B	7.26 C	12.30 秒	7.26 C	7.26 C	12.30 秒	36.9 B	34.7 C	95 B	
③ 立ち上がり速度	2.06 m/s	46	9.15 E	8.64 D	0.34 m/s	34.26 C	33.80 C	20.50 m/s	42 cm	57 cm	40 B	
④ はねみ運動	35.89 m/s <sup>2</sup>	48	34.26 C	33.80 C	20.50 m/s <sup>2</sup>	35 C	35 C	20.50 m/s <sup>2</sup>	62 回	64 回	55 B	
⑤ 握力	34 kg	51	34 kg	35 C	23 kg	38 C	38 C	23 kg	0.265 秒	53 秒	0.468 D	
⑥ 重心バランス	25.2 cm	53	25.2 cm	35.2 C	90.0 cm	38.0 C	38.0 C	90.0 cm	-0.203 秒	-0.203 秒	0.494 D	
中央	木村	回数	木村	回数	木村	木村	木村	木村	木村	木村	木村	
	1	回	1	回	1	回	1	回	1	回	1	

# ●体力チェックシートのサンプル 裏

## 偏差値レーダーチャート



## 測定結果について ~改善項目アドバイス~

名前 山田 太郎 今日の日付 2016/02/12

評価のD,Eのうち低いもの3つが表示されます

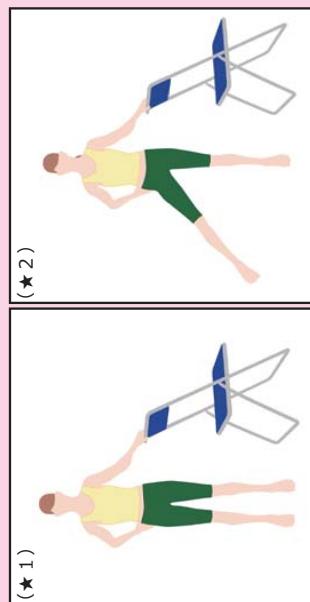
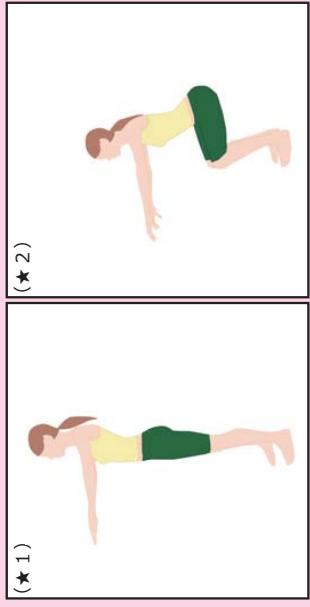
③ 立ち上がり速度  
お尻周りや太ももの筋力が低いようです。スクワットや椅子からの立ち上がり、レッグエクステンションで筋力アップを目指しましょう。  
推奨運動プログラム：1,2

④ はざみ運動  
太もものバネが低いようです。膝の屈伸を素早く、リズミカルにできるようを目指しましょう。  
推奨運動プログラム：1,2,3

⑤ 握力  
ものをつかむ力が低いようです。前腕の筋力アップを目指しましょう。  
推奨運動プログラム：3

## (運動プログラム1) クオータースクワット

◆運動回数の目安：8回～12回  
足を肩幅に開き、両手を前に伸ばします。（★1）  
椅子に腰かけるようにして膝を曲げます。（★2）  
これを1セットとして繰り返します。運動中は呼吸を止めないように注意しましょう。

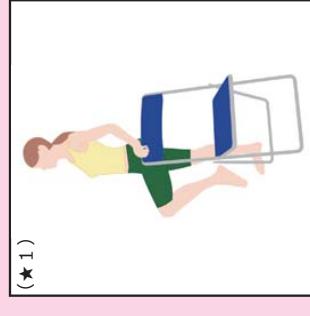
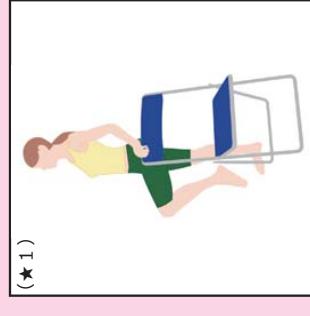


## 山田様におすすめの運動プログラム

毎日続けられ、お家で簡単にできる運動です。ぜひ、1日1回やってみましょう！

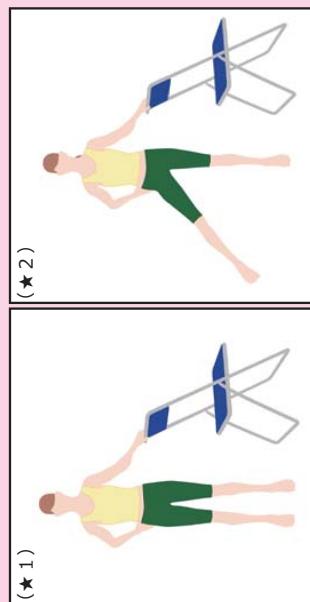
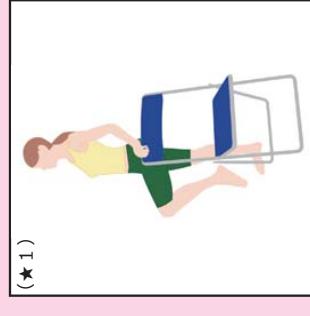
## (運動プログラム2) 立位股関節外転

◆運動回数の目安：8回～12回  
椅子の横に立ち（★1）、バランスを保ちながら脚を外に開きます（★2）。つま先は前方を向くようにします。体が横に傾かないように注意しましょう。



## (運動プログラム3) 片脚バランス

◆運動回数の目安：左右30秒ずつ  
両手を腰にあて、膝を伸ばし目線を前に向けて片脚立ちを行います。浮かせた足は床や反対側の足につかないようにします。椅子等につかまつても構いません。（★1）



【個人情報の保護について】当社は本アプリによる測定結果並びに個人情報を記載の通り、安全かつ適切な管理を行います。また本サービスの契約解除・アカウントを削除した場合は、お客様情報は内規定に従って適切に処理いたします。

# ●アドバイスと運動プログラムについて

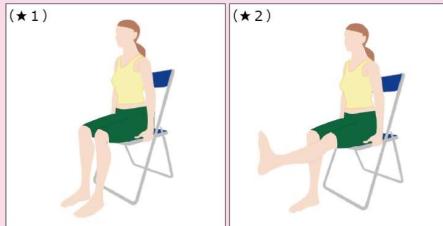
体力チェックシート裏面にあるアドバイスと運動プログラムについて、評価がD,Eの場合に選ばれるアドバイスと運動プログラム候補の一覧です。

種目名	アドバイス	運動プログラム候補
ステッピングテスト	足を素早く動かす能力が低いようです。 <b>太ももやお尻の横の筋力</b> 、バランス能力のアップを目指しましょう。	1、立位股関節外転 2、クオータースクワット 3、足指運動
重心バランス	両足でからだのバランスを保持する能力が低いようです。 <b>太ももやふくらはぎといった下肢の筋力</b> 、足の指で物をつかむ力のアップを目指しましょう。	1、足指運動 2、レッグエクステンション 3、片足バランス
立ち上がり速度	<b>お尻まわりや太ももの筋力</b> が低いようです。スクワットや椅子からの立ち上がり、レッグエクステンションで筋力アップを目指しましょう。	1、クオータースクワット 2、アキレス腱 3、立位股関節外転
リアクションタイム	<b>音や振動に反応する能力</b> が低いようです。当アプリの測定種目、「リアクションタイム」を使用し反応時間を早めましょう。	なし
はしご運動	<b>太もものバネ</b> が低いようです。膝の屈伸を素早く、リズミカルにできるようにを目指しましょう。	1、クオータースクワット 2、立位股関節外転 3、片足バランス
開眼片足立ち	片足でからだのバランスを保持する能力が低いようです。 <b>太ももやふくらはぎといった下肢の筋力</b> 、足の指で物をつかむ力のアップを目指しましょう。	1、足指運動 2、クオータースクワット 3、立位股関節外転
ファンクショナルリーチテスト	動きを伴ったバランスを保持する能力が低いようです。 <b>足裏でバランスを制御する能力</b> や <b>柔軟性</b> を高めましょう。	1、クオータースクワット 2、背中_胸 3、片足バランス
10m歩行	できるだけ速く歩く能力が低いようです。 <b>お尻まわりや太もも、ふくらはぎの筋力アップ</b> を目指しましょう。	1、立位股関節外転 2、レッグエクステンション 3、片脚バランス
Timed up and go	立ち上がる、速く歩く、方向をかえる、座るといった日常生活中に必要な様々な能力が低いようです。 <b>太ももやふくらはぎの筋力</b> 、 <b>バランス能力</b> のアップを目指しましょう。	1、クオータースクワット 2、片脚バランス 3、立位股関節外転
長座体前屈	足や骨盤回りの柔軟性が低下しているようです。 <b>太もも裏やふくらはぎの柔軟性</b> を高めましょう。	1、ハムストリングス 2、アキレス腱 3、背中_胸
握力	ものをつかむ力が低いようです。 <b>前腕の筋力アップ</b> を目指しましょう。	1、片脚バランス 2、レッグエクステンション 3、足指運動

# ●体力チェックシートの運動プログラム8種類

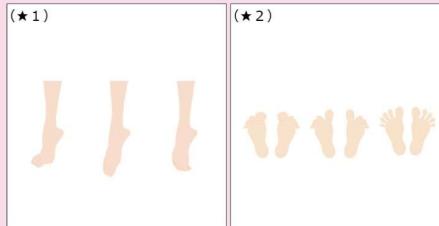
## レッグエクステンション

◆運動回数の目安：左右8回～12回  
椅子に腰かけ、背筋を伸ばします（★1）。片脚の膝を伸ばし3秒止め（★2）元に戻します。この時反対側の足はしっかり床につけるようにしましょう。これを1セットとして繰り返します。



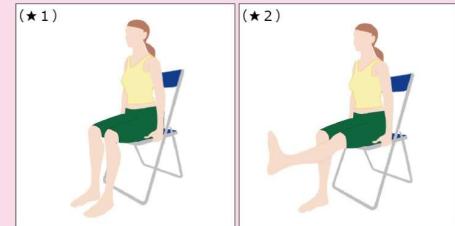
## 足指運動

◆各10回  
椅子に腰かけ、足首を上下に動かします（★1）。足指の運動は指の屈伸や開閉（グー・チョキ・パー）をくりかえしましょう（★2）。



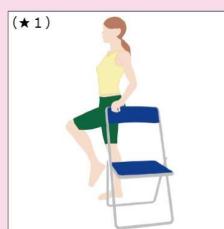
## レッグエクステンション

◆運動回数の目安：左右8回～12回  
椅子に腰かけ、背筋を伸ばします（★1）。片脚の膝を伸ばし3秒止め（★2）元に戻します。この時反対側の足はしっかり床につけるようにしましょう。これを1セットとして繰り返します。



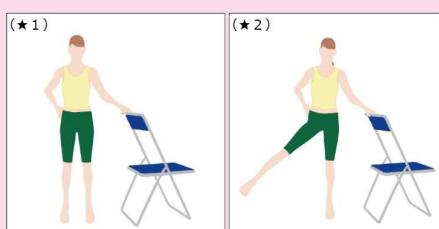
## 片脚バランス

◆運動回数の目安：左右30秒ずつ  
両手を腰にあて、膝を伸ばし目線を前に向けて片脚立ちを行います。浮かせた足は床や反対側の足につかないようにしましょう。椅子等につかまつても構いません（★1）。



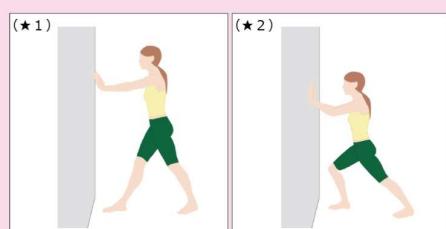
## 立位股関節外転

◆運動回数の目安：8回～12回  
椅子の横に立ち（★1）、バランスを保ちながら脚を外に開きます（★2）。つま先は前方を向くようにしましょう。体が横に傾かないように注意しましょう。



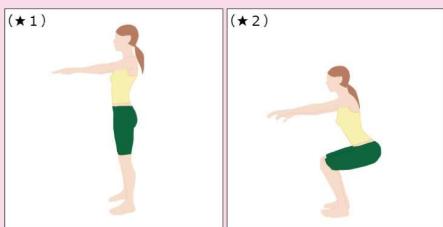
## アキレス腱

◆左右20秒×3回  
壁に向かって立ち、両足を前後に開きます（★1）。ゆっくり前の膝を曲げていきます（★2）。この時後ろ側の踵が浮かないように気をつけましょう。ゆっくり深呼吸を行い、痛みのない範囲で行いましょう。



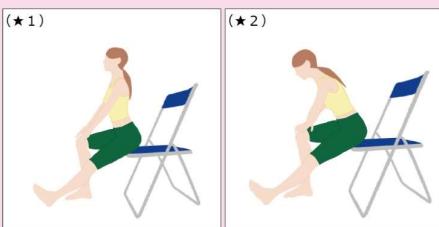
## クオータースクワット

◆運動回数の目安：8回～12回  
足を肩幅に開き、両手を前に伸ばします（★1）。椅子に腰かけるようにして膝を曲げます（★2）。これを1セットとして繰り返します。運動中は呼吸を止めないように注意しましょう。



## ハムストリングス

◆左右20秒×3回  
椅子に腰かけ片脚を前に伸ばします（★1）。軽く背筋を伸ばし、ゆっくり前方へ上体を倒します（★2）。ゆっくり呼吸を行い、痛みのない範囲で行いましょう。



# ●お問い合わせ

## お問い合わせ先

◇ご不明な点がございましたら、サポート窓口までご連絡ください。



### Quality サポート窓口

Mail info@senior-quality.com

TEL 06-7166-1172

営業時間 10：00～18：00



株式会社デジタル・スタンダード

〒530-0014

大阪府大阪市北区鶴野町1-9 梅田ゲートタワー20F

URL.<http://www.digital-standard.com/>