SENIOR Quality

シニアクオリティー



2017.9.8 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マニュアルです。
- 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		
B. 画面の説明・	······ 10	
D.測定する ・・・・	······ 10	
E . データを見る		
F.その他の機能		

測定について

A.測定について	15
B.測定種目一覧	 15

体力チェックシート

A.体力チェックシートとは ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
B .Web サイトでログインする ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
C.体力チェックシートを作る ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
D.体力チェックシートを印刷する ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2.4

お問い合わせ

お問い合わせ先 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25

●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



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。



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。

ウェブサイトにログインし、測定結果用紙を作って 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

4

2



○ シニアクオリティー

SENIORQuality DIGITAL STANDAR

* @ ¥ ③ 224 # @ ¥

1 910 62.0kg

Q

0

タップ

入手

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) 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。

「入手」ボタンをタップします。



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

3



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。







2	メンバー ③ グループ 設定または選択してください グループ未選択 メンバー(0名)	タップ	「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。
	グループが選択されていません	「設	定または選択してください」をタップします。
	★ ★ ↓		





グループ名を入力し、「登録」をタップします。



5	くメンバー	グループを変える	編集
	<mark>오<u>오</u>오 <mark>月曜</mark> (1人</mark>	目グループ	
		(計1人) グループ追加 +	

画面が戻れば完了です。



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。

「メンバー追加+」をタップします。





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。



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。









測定する種目を選んでタップします。





「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。











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 **1**0m歩行 山田 太郎 山田太郎 山田 太郎 タイム: **4.30**秒 3/1 15:40 グループ 東京都げんき倶楽部 . 大木 奈津子 2 🎽 ^{大介 元/- .} タイム: **4.92**秒 9/29 18:06 🛉 10m歩行 1) 🐑 山田大郎 タイム: 4.30秒 今井 はじめ タイム: <mark>5.30</mark>秒 9/29 18:07 2 🛃 ** 東オテ タイム: **4.92**秒 3 ③ ふ や# はじめ タイム: 5.30 や 5人中 5人中 ★ 12 山田 北部 ↓ 20 大木 奈孝子 ★ 1位 山田太郎 タイム: 4.30秒 914:4920 ↓ 2位 大木 奈津子 タイム: 4.92秒 ∱^{*} Timed up and go 8/24 12-49 ダタップ

「ランキング」 全ユーザー、グループ、年代別のランキング上位3 名と自分の前後1名ずつが見られます。

914312	•	タイムライン	(
Aff A∓ 18:07	7-7	09/29(木)	
【10m歩行】 タイム: 5.85秒 9月 ほじめ 18:07	7-7	久折 貞子 18:07	データ
【10m歩行】 タイム: 5.30日 (10m歩行】 タイム: 5.30日 (10m歩行】 タイム: 5.30日 (10m歩行) タイム: 5.30日	9-9	【10m歩行】タイム: 5.65秒	
【10m歩行】 タイム: 5.42份		今井はじめ 18:07	データ
🥌 18:06 [10m歩行] タイム: 4.92秒	7-9	【10m歩行】タイム: 5.30秒	
	7-9	2013 (1) 由本 田子	
【立ち上のり通復】 連復: 0.78m/s			

「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て きます。

●測定について

•••••••••••

A.測定について

1	○ うイフチェック ライフチェック 1種 **	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。
	● ■ ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	
	There are operating and a second seco	
	araa ◎ ● araa asay ■ araa asay	
	00 ■ /4.0 mm 27.079.04.07+723.0 01 ■ BE COm	
	кана 0 20 Пакана 21 солта 0 21 Пакана	



種目名の右に ()「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。



「身長」・「体重」

身長と体重を測定して、入力してください。



「10 m歩行」

歩行能力を測定する種目です。前後に1~3mの 予備路を設けた10m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。

[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。





「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。



「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。

「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



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。



「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。

「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。





「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。



「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。

「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。



「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。 歩行リズム・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歩あるくと 自動で終了します。 結果は左右のバランスを表示します。

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。





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。



アプリ公式サイト(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」
	Quenced 始力チェックジート 住い方 FAQ リンク BBHページ	ログイン	をクリックします。
	体力チェックシート印刷サイト ログイン		
	シニアクオリティーに登録しているグループ管理者のユーザー名とパスワードを入力して	ください	
スカ—			
	4-021		
クリック—	●ログイン ・パスワードを忘れた時はこちら>		
	同月内は1名儀あたり何度でも印刷出来るPDFファイルがダウンロードできます。 契約の個格につきましては当社までお晴合せ下さい。		
	>ホガチェックシートとは? > 🕜 新規申込み 初めての方はこちら		
	運営会社 プライバシーボリシー 商棚について	Copyright 2015 Digital Standard All Rights Reserved.	





「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
Control of the second se



作成するメンバーにチェックを入れます。

	体力チェックシー	 体カチェックシート SENIOR さらに個人の結います。 ・ 岡月内は1名様 ※ 契月内で確認 	ートとは しの創たは単の算能は単の算続が目動的 深分析を反映したおすすめの運動プロ・ あたり何度でも印刷出来るFDFファイJ 回称をした場合は、ベスト記録が表示さ	に入力されており、 プラムなど専門的なアドバイスが記載されて しがダウンロードできます。 れます。
	 ◆出力したいグループを選択して 【グループ】 東京新げんき供来部 	ください		
	●回のついたメンバーが選択されています	て ◆出力したいデータの年月を3つ	選択してください	
	東京部けんき倶楽部 メンバー	9回の構果 2017年04月	 · 2016年09月 	開々回の構果 * 2016年08月 *
	R 一括チェック			
	≥ 山田太郎	0	0	0
	≥ 久折 貞子	×		×
	🗷 今井 はじめ	×	0	×
	× 東亭 周子	×	0	×
	✓ 大木 奈津子	×	0	×
リック	▲ PDFを作成する			

「PDF を作成する」 ボタンをクリックしてください。



6	しば	らくお待ちください I	「ダウンロード履歴」ページが表示されます。
	Queenery Rhがまっクシート 休力チェックシート・ 使い方 FAQ リンク DBMページ	214-3	^{準備中の} 「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	##* 0=5	
	5月23日 16:48 東京都げんき倶楽郎 5月19日 15:32 テストグループ	準備中〇	
	4月4日 18:33 東京都げんき倶楽部	■ 2000-F	
	3月28日 10:27 テストグループ	▲ ダウンロード	
	3月28日 10:16 画梅田 170317 3月28日 10:04 東京都げんき偵楽部	▲ ダウンロード ▲ ダウンロード	
	3896-94 し ブラブバシーボリシー 1 発展について	Conversible 2015, Disated Standard All Binkter Record	
		copyright 2013 bigner skalikaru zin rugins nese vou.	

ダウンロード履歴	
作成日時 対象グループ	Sec. 9
5月23日 16:48 東京都げんき倶楽部	▲ ダウンロ-
5月19日 15:32 テストグループ	▲ ダウンロ-
4月4日 18:33 東京都げんき倶楽部	▲ ダウンロー
3月28日 10:27 テストグループ	▲ ダウ>ロ-
3月28日 10:16 西梅田 170317	± ダウンロ-
3月28日 10:04 東京都けんき倶楽部	▲ ダウンロ-

「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。

D. 体力チェックシートを印刷する

-	
-	-

ック結果20170523_1657.pdf					¢ ±
STANOP Owner Ware	0	1001-8	0	1975	96.82
SENIOR GUARTY	体力チェックシー	介護予防運動専門	N デイサービス ××× (m)	03-0390-0390) 木	9 1 ж н
名前 山田 太郎	性別 男	年齢 72	年齡区分 70~75	今日の日付	2017/09/19
2016/0	11 約72歳	82 2011	/12 2015/		17E)
RR 165.5 cm	BMI 22.4 (BMI-1	.2) 165.6 cm	BMI 23.6 165.7 cm	BMI 23.4	2.0 cm BMI extrem
¶ #≝ 61.4 kg		64.8 kg	64.2 kg	58	3.0 kg
(現実日 2016/01/01/28 単石油 (現実日 2016/01/01/28 単石油	1015/12 1202 のバスト JP相	2015/11 0/52.5 Fell (#15)	RETE 2015/01の反映 48269 RETE 2015/0100 RETE 2015/010 RETE 2015/01 RETE 2015	F183との 注版 のベスト 評価	2015/11 のベスト 即西 □13
³ 10 m 歩行 000 B	л.08 5.44 в	7.59 c 23	* 120 gp 60 開設 片足立ち ●●●●●● A	⇔ 120 A	95 B 2
² 56 Timed up and go B	о.49 б.14 в	7.26 C 12.30	**************************************	о в в	34.7 C 23
	.0.56 1.09 B	0.54 D 0.34	* <u>そ</u> 長藤 休前品 ************************************	≠2 40 B	40 B 12
[®] ↓ 16.44 _{ml} 43 はずみ運動	3.8.82 my 25.26 c m/s	33.80 C 20.50	* 64 ステッピング テスト 662 (1) 64	/т +7 55 в т т	51 B 35
※ 25 kg 42 超力	,5 30 c	38 C 23	[⊕] ∐ [≥] ∪Робезо 97Д ФОС С	.0.203 0.468 D	0.494 D (-)
25.2 _{cm} 53	35.2 c	38.0 C 90.0	●	✓ 右 5.5 左 4.5	右 6.4 左 3.6 C ^{右 5.5} 左 4.5

ダウンロードしたデータを開きます。

2

718束2017	0523_1657.pdf																		٠
				C	5			-			0							-	
SENIOR	Quality W	体力于	FI 7 3	-v-	F.	政名 介语:1	7 963	医動物門的	ミデイサート	≤z ×	××	(TEL	00 0000 0	00) 525	.88	4	1		
名前	山田 太郎	1	生別	男		年前	18	72	年齢	区分	70~	75	今日	の日付		2017/0	9/19		
1 or	2015/01	-		E1×	ILK:			2015	/12			2015/1	1			413			
5918	105.5 cm	BMI	MI 22.4		(BMI-1.2)		103	0.0 cm	BMI 23.6	5 -	64.2	cm	BMI 23.	3.4	102	10 cm BN		在進発計 ~ 21.9	
I wat	01.4 kg		_	_	_	-	04	+.0 kg	A21644604	1.8912	04.2	kig	065-81	9.EX4.43	30 100	5.0 kg	つ体わ	しています)	
ALL NEE	2016/01/01/28 48/48	0.570	2015/1	2 200	2015		274Z	40	HER DR	2016/0	103200	4.04	間用との 1192	2015/12	70	2015/11	жe	40	
• 1	4.36 # 56	1	5.4	4 в	7.	59	с	23	° .	1	20 a	60	₽	120		95	в	2	
10 m (#17	•••• B	-1.08 10		秒		粉		8	片足立ち	00	900	A	±0 10	8	,	8	•	8	
Timed up and go	6.63 ₈ 56	0.49	6.1	4 B	7.	26		12.30	* う ファングショナル リーチテスト	44	.5 _m	60 B	+7.6	36.9	в	34.7	с	23	
* 1	0.53 _{mb} 42	-0.56	1.0	19 в	0.	54	D	0.34	* と 民盛 休前田		42 _{cm}	57 B	/ +2	40	в	40) в	12	
[®] 🌪 はずみ運動	16.44 _{m8} 43	-8.82	25.2	6 c	33.	80	с	20.50	◎ ≸ ステッピング テスト		62 🛪	64 A	- cm	55	в	51	в	35	
》 援力	25 kg 42	-	3			38 ka	с	23 kg	● ■ リアクション タイム	0.2	65 a	53 C	-0.203	0.468	D	0.494	D	(-)	0
°	25.2 _{cm} 53	-10	35.	2 c	38	8.0	с	90.0	²⁰ 1 歩行	右左	5.1	в	,	右 5.5 左 4.5	с	右 6.4 左 3.6	с	右5.5 左4.5	+

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。

お問い合わせ先



◇マニュアルで解決できないことがございましたら、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 06-6457-2533 営業時間 10:00 ~ 18:00



株式会社デジタル・スタンダード 大阪市北区曽根崎新地2丁目6-24 MF 桜橋2ビル8F URL.http://www.digital-standard.com/