

# SENIOR Quality

シニアクオリティ

操作マニュアル

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	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	15
B . 測定種目一覧	15

### 体カチェックシート

A . 体カチェックシートとは	20
B . Web サイトでログインする	20
C . 体カチェックシートを作る	21
D . 体カチェックシートを印刷する	24

### お問い合わせ

お問い合わせ先	25
---------	----



4



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「体カチェックシート」といいます。

⇒詳しくは P20「A.体カ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) 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。

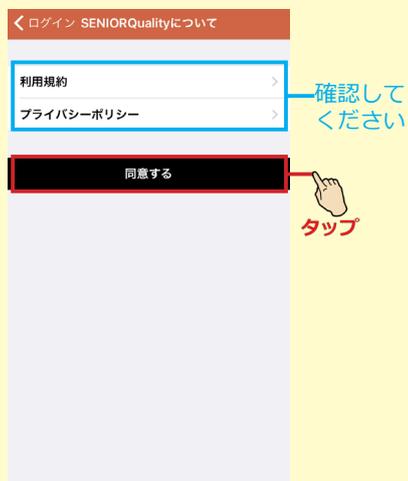
## C . 新規登録する

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してください。

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。

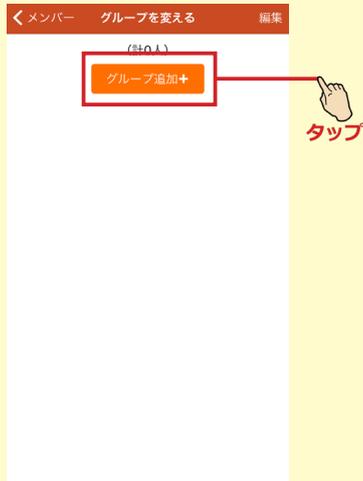
2



「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。

「設定または選択してください」をタップします。

3



「グループ追加+」をタップします。

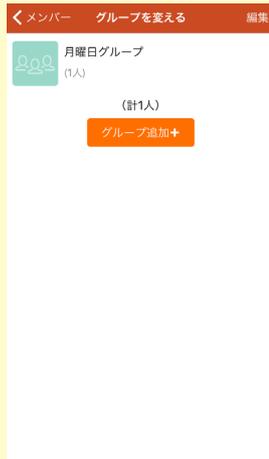
4



グループ名を入力し、「登録」をタップします。



5



画面が戻れば完了です。

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

メンバー追加

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 ハイファン不要

登録

入力

タップ

測定を受ける方の情報を入力します。  
「登録」をタップします。



9

メンバー

グループ グループを変える >

月曜日グループ

月曜日グループ  
メンバー(2名) メンバー追加 +

山田

橋本一郎

ランニング

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。



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

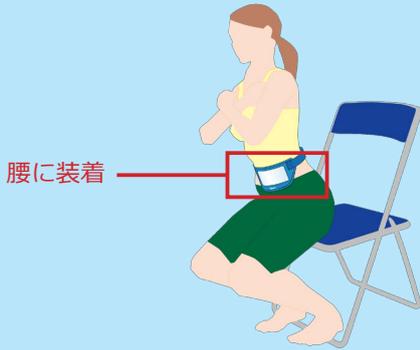


「選択してください」をタップします。メンバー一覧が下から出てきます。測定するメンバーの名前を選びます。

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



「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。

2

「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。



タップ

# ●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「i」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

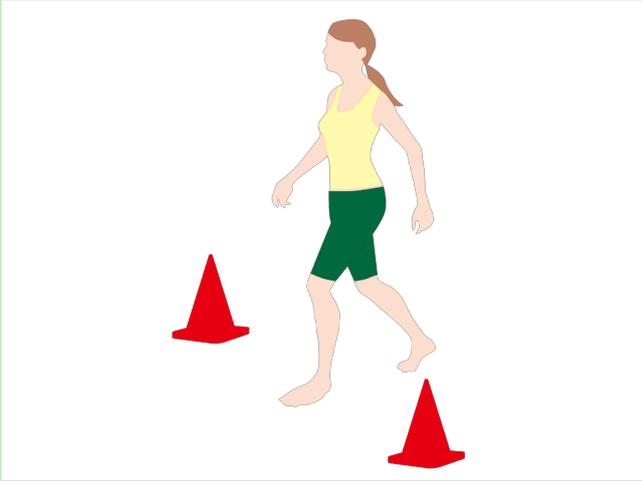
1



「身長」・「体重」

身長と体重を測定して、入力してください。

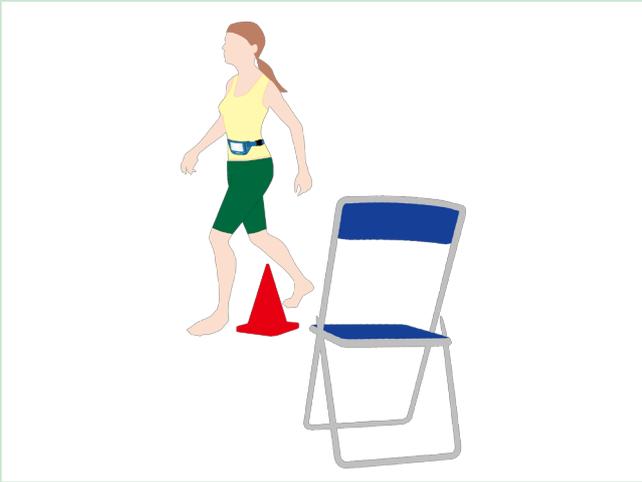
2



### 「10 m歩行」

歩行能力を測定する種目です。前後に1～3m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。

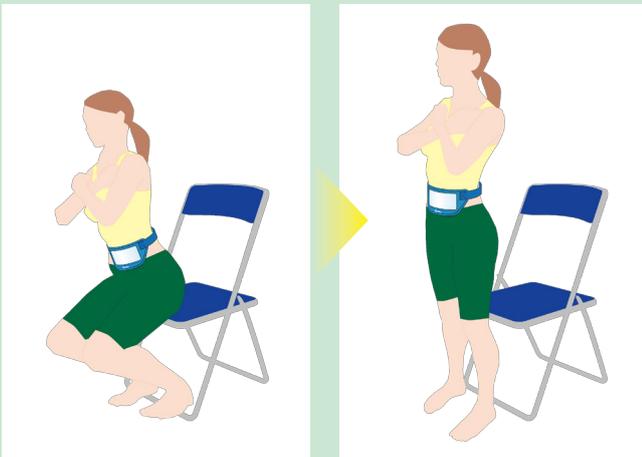
3



### 「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。

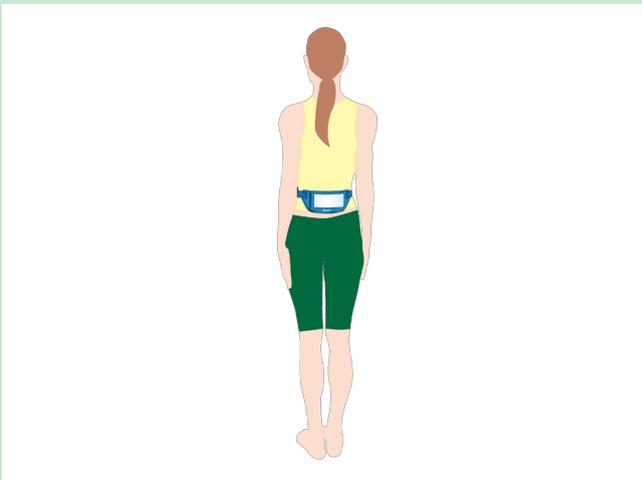
6



### 「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。

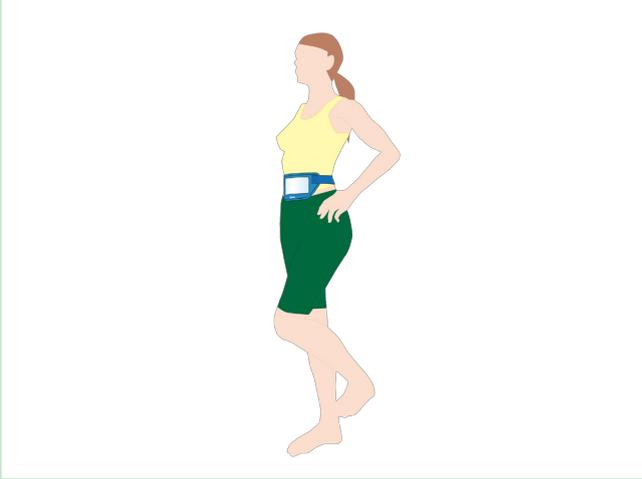
7



### 「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。

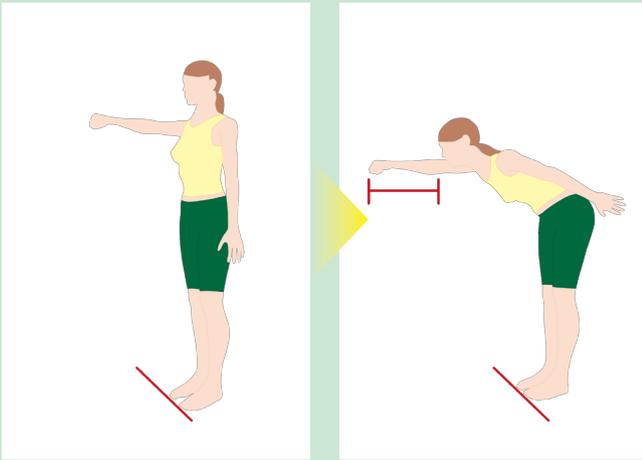
8



### 「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。

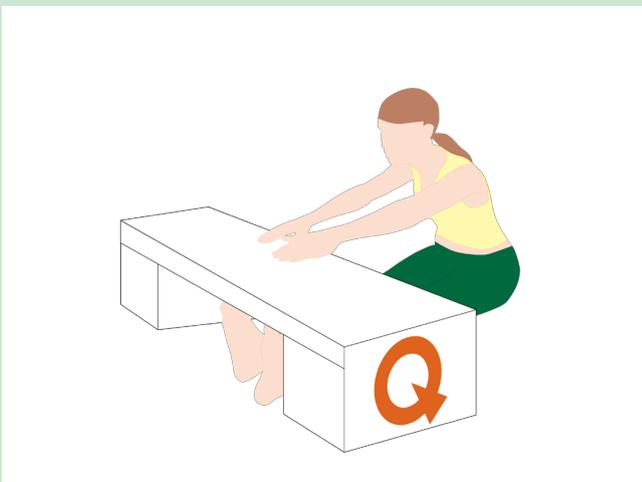
9



### 「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で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。

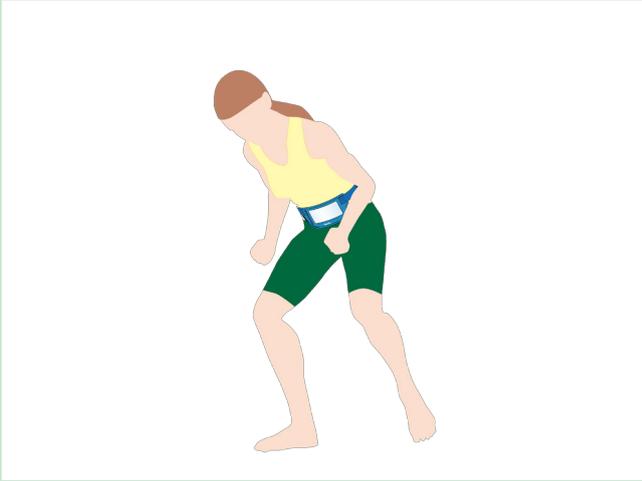
10



### 「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



### 「stepping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行います。足踏みした回数が記録となります。

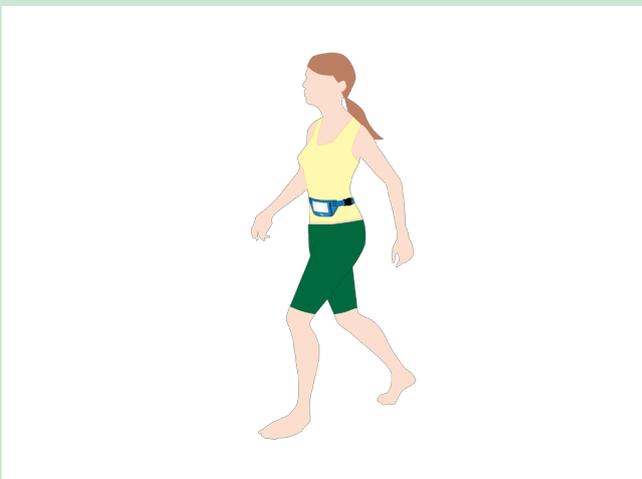
12



### 「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。



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. 体カ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

「体カチェックシート」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を選んでください。



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



クリック

「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



「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。

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。

## D . 体カチェックシートを印刷する

1

体カチェックシート印刷20170523\_1657.pdf

SENIOR Quality 体カチェックシート

山田 太郎 男性 72歳 70~75 2017/09/19

項目	2016/03/04	2016/12/04	2017/01/04	2017/02/04	2017/03/04	2017/04/04	2017/05/04	2017/06/04	2017/07/04	2017/08/04	2017/09/19
身長	165.5 cm	165.6 cm	165.7 cm	165.7 cm	162.0 cm	162.0 cm	BMI 標準値	18.5~24.9			
体重	61.4 kg	64.8 kg	64.2 kg	64.2 kg	58.0 kg	58.0 kg					
BMI	22.4 (BMI 1.2)	23.6	23.4	23.4	21.9	21.9					
10m歩行	4.36 秒	5.44 秒	7.59 秒	23 秒	120 秒	120 秒	95 秒	2 秒			
立ち上がり速度	0.53 秒	1.09 秒	0.54 秒	0.34 秒	42 秒	40 秒	40 秒	12 秒			
はすみ運動	16.44 秒	25.26 秒	33.80 秒	20.50 秒	62 秒	55 秒	51 秒	35 秒			
握力	25 kg	30 kg	38 kg	23 kg	0.265 秒	0.468 秒	0.494 秒	(-) 秒			
重心バランス	25.2 cm	35.2 cm	38.0 cm	90.0 cm	右 5.1 左 4.9	右 5.5 左 4.5	右 6.4 左 3.6	右 5.5 左 4.5			

ダウンロードしたデータを開きます。

2

体カチェックシート印刷20170523\_1657.pdf

SENIOR Quality 体カチェックシート

山田 太郎 男性 72歳 70~75 2017/09/19

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。

## ● お問い合わせ

### 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](mailto: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/>