



マッスルスーツ®ヘルスケア利用

マッスルスーツ エクササイズ

オフィスワーカー向け

結果まとめ

マッスルスーツ®を用いたヘルスケアの取り組み

- ・ マッスルスーツ®everyで5分の運動を2回/日実施
- ・ TANITA社製 体組成計MC-780A
 - // zaRitzにてTimed up and Goテスト
- ・ 健康アンケート

調査内容

- 健康アンケート
口コモ 疲労 睡眠 身体症状など
- タニタ計測機器
体組成計 zaRitz
- 立ち上がり動作撮影
立ち上がり体幹傾斜角度
動画解析

アンケート結果

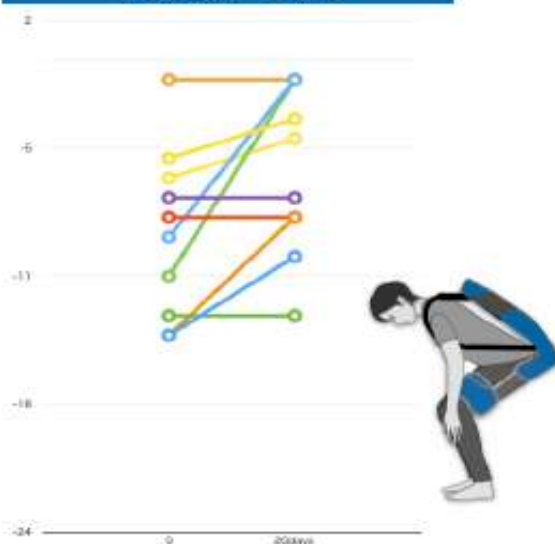
日常生活問題

疲れ 睡眠 食 トイレ

1st 小郡市役所 (9名)

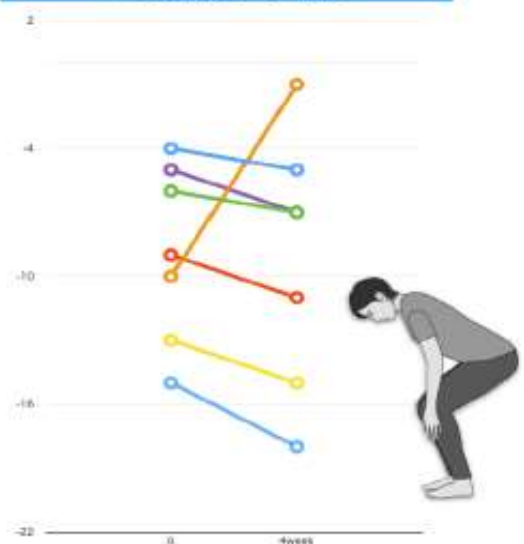
n=9 Age.53.2±5.84

5分トレーニング
マッスルスーツあり



n=7 Age.44.4±10.1

5分トレーニング
マッスルスーツなし



TANITA

運動機能

zaRitz-BM220

運動機能測定		
パワー	スピード	バランス
1.23	4.2	24
1.26	8.2	51
1.46	8.5	57
1.12	8.1	29
1.24	8.3	43
1.11	4.6	46
1.13	2.1	37
1.38	7.1	57



運動機能測定		
パワー	スピード	バランス
1.28	6.1	42
1.28	7.2	53
1.47	9.2	58
1.22	5.8	47
1.25	9.2	44
1.24	8.7	53
1.20	4.4	35
1.33	6.8	55

緑増加
赤減少

TANITA

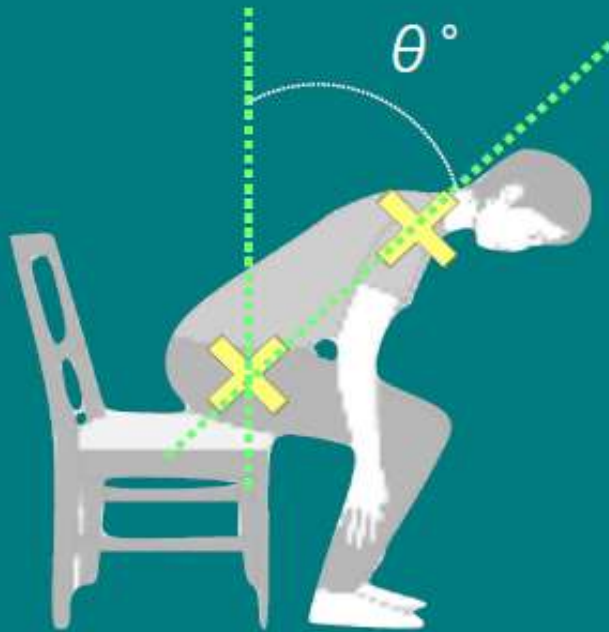
結果

zaRitz BM-220

MC-780A-N

総合評価	運動機能測定			体組成測定					
	パワー	スピード	バランス	体重	BMI	筋肉量	骨質点数	体脂肪率	SMI <small>(内臓脂肪値)</small>
12	0.05	1.9	18.0	1.4	0.4	1.3	-9.0	-0.4	0.3
1	0.02	-1.0	2.0	-1.0	-0.3	0.2	3.0	-1.0	0.1
2	0.01	0.7	1.0	-0.1	0.0	1.2	0.0	-1.2	0.1
9	0.10	-2.3	18.0	0.4	0.2	0.1	-4.0	0.3	0.0
2	0.01	0.9	1.0	-0.1	0.0	0.3	-4.0	-0.4	0.0
15	0.13	4.1	7.0	0.2	0.0	-0.2	-1.0	0.6	-0.1
5	0.07	2.3	-2.0	-0.3	-0.2	0.2	-5.0	-1.0	0.0
-4	-0.05	-0.3	-2.0	-0.2	0.0	0.4	-16.0	-0.7	0.2

体幹傾斜角



体幹傾斜角

前

小郡 体幹傾斜角 (°) 前半

zaRitz1	zaRitz2	zaRitz3	Ave.
47.5	51.5	40.4	46.5
30.1	39.8	35.3	35.1
48.8	49.7	40.9	46.5
40.7	38.0	33.1	37.2
32.9	25.4	29.1	29.1
35.9	36.8	32.7	35.1
44.1	49.3	46.9	46.8
36.6	32.2	34.7	34.5

38.8°

小郡 体幹傾斜角 (°) 後半

zaRitz1	zaRitz2	zaRitz3	Ave.
49.9	34.5	45.1	43.2
40.4	36.3	34.8	37.2
24.1	24.2	21.0	23.1
29.4	31.7	36.1	32.4
39.7	28.0	30.3	32.7
40.1	33.8	32.9	35.6
25.9	36.1	33.7	31.9
39.1	25.2	26.4	30.2

33.3°

後

角度減
角度増

立ち上がり時動作解析

- ・ 腹筋が弱い人に見られる特徴
- ・ 背中筋群硬い人に見られる特徴
- ・ 内股気味の人に見られる特徴



- ・ 第2相移行時の体幹傾斜角
立ち上がる主動作筋に対する拮抗筋（体幹）が働くと傾斜が30.0°に近づく

運動プログラム 前

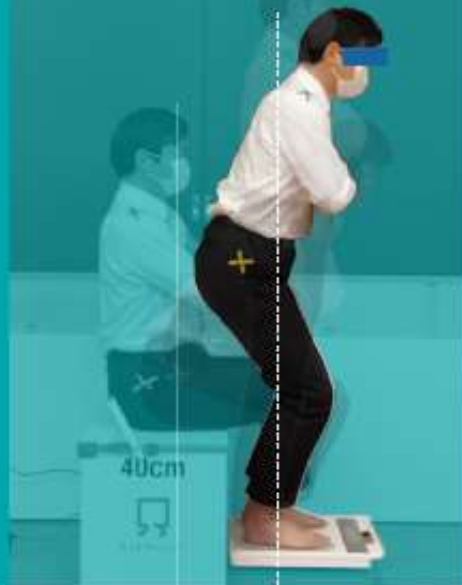


運動プログラム 後



・ 重心ラインと頭部位置

運動プログラム 前



運動プログラム 後



・ 重心ラインと頭部位置



- ・ 第3相移行時 骨盤の右回旋を確認
左股関節が硬い為と思われる



- ・ 第3相移行時 骨盤と脊椎のアライメント違い
胸椎後弯の低下→肘の高さ違い

