

早い・簡単・コンパクト

転倒リスクのセルフチェックに!

足指力計

ふんばるくん

Live Aid Co.,Ltd.
<http://www.live-aid.co.jp>

測定手順

- 1 付属の乾電池(単3電池×2本)を電池BOXに入れて下さい。
- 2 滑り止めシートの上に足指力計「ふんばるくん」をセットして電源スイッチをONにして下さい。
- 3 立って、もしくは椅子に座り、足置きスペースに足裏を、足指フックに足指をセットします。
- 4 右足を測定する場合、宙に左足が浮かないようにして、引っ掛けた足指で足指フックを手前にグググッと引っ張り、足指力を測定します。



- 5 液晶に現れた数値を読み取り、既存の足指力 - 年齢カーブから測定値がA~Eのどの領域かを確認します。
- 6 測定値が領域D、Eの方は、ヒラオカ式健康運動用補助具「足もとくん」で足指の訓練をお勧めします。

