

20～60歳代
対象

日本人における年代別呼吸筋力基準値と基準範囲の測定

呼吸筋力測定会 最終募集!

呼吸筋力が低下すると

息切れ、嚥下、誤飲 呼吸器系の不調
新型コロナウイルス感染症にも!
感染した際の呼吸機能、身体機能
での回復力にも影響します。



案件 2019-005

調査内容

呼吸筋力(吸ったり吐いたりする力)や呼吸機能を含む
複数の身体的測定と簡単な聞き取りを行います。

以下の条件の全てを満たす方。

- ☐ ヘルスケア市民サポーターであること ※未登録の方は申込時にご登録ください
- ☐ 20代から60代の方
- ☐ 治療中の基礎疾患のない方
- ☐ 認知機能の低下が認められない方
- ☐ 体内埋め込み型医療機器(ペースメーカーや人工心臓等)を使用していない方
- ☐ 慢性閉塞性肺疾患(COPD)等の重度の呼吸疾患の既往歴がない方
- ☐ 事前のアンケート回答及び当日に呼吸筋力測定を含む
複数の身体的測定と簡単な聞き取りにご協力を頂ける方(詳細は裏面)

文化センター
アクセス



モニター 対象者

測定 日時場所

■ 2022年12月17日(土) 中央区文化センター 11階 会議室 1109

(変更の場合は予約サイトでお知らせします)

★中央区文化センター

神戸市中央区東町115番地 ※JR/阪神/阪急/地下鉄・三宮駅から徒歩6分 神戸市役所西側

● 所要時間: 20分～30分程度

- その他
- ・ 体温37.5℃以上の方や体調の思わしくない方はお断りする場合があります。
 - ・ 測定に際してはコロナウイルス感染対策を実施の上で行います。
 - ・ 会場までの交通費は自己負担になります。

申込

ご都合の良い日時を下記予約サイトにてお申込みください。(予約後の変更も行えます)

URL <https://reserva.be/kobehealthlab>

※測定に影響するため、食後2時間以内を避けてご予約ください。



【研究責任者】

学校法人兵庫医科大学リハビリテーション学部長・教授
大学院医療科学研究科長

玉木 彰

呼吸リハビリテーション・フレイル・サルコペニアを主に研究。
幅広い年代に向けて健康づくりのノウハウを伝える活動を行っている。



【共同研究者】

株式会社木幡計器製作所
代表取締役

木幡 巖

工業用圧力計測技術を医療機器分野に応用した呼吸筋力測定器を2013年より開発、
2018年11月に呼吸筋力測定器「IOP-01」を
上市。

モニター調査内容詳細

モニター調査結果については公表を予定していますが、参加者の個人情報はありません。



聞き取り内容

- ①年齢
- ②性別
- ③住環境(独居/同居)
- ④喫煙歴, 禁煙歴, 受動喫煙歴
- ⑤病歴

- ⑥服薬歴
- ⑦運動習慣の有無
- ⑧睡眠(時間/日)
- ⑨フレイルチェック ★
- ⑩栄養評価 ★

★は60歳以上の方



測定内容

- ①身長
- ②体重
- ③BMI
- ④体脂肪率 *
- ⑤骨格筋量 *

- ⑥握力
- ⑦努力性肺活量(FVC)
- ⑧1秒量(FEV1)
- ⑨最大呼吸圧(PImax)
- ⑩最大呼気圧(PEmax)

* 素足で測定します。素足になりやすい服装でご参加下さい。

呼吸測定イメージ



玉木教授による呼吸筋力の説明動画を見ることができます

「呼吸筋力って知っていますか？」



クリックで動画サイト
(YouTube)が開きます。

動画サイトURL

<https://youtu.be/oxqV90X7wLE?list=TLGGvamIBLTsnLMzMzA4MjAyMg>

ヘルスケア市民サポーターとは

健康的で豊かな生活につながる「休養・栄養・運動」に関連する製品・サービスを大学・企業・行政と一緒に作っていただける「ヘルスケア市民サポーター」を募集しています。
ヘルスケア市民サポーターとして積極的に神戸ヘルス・ラボにご参画いただくことにより、ご本人はもちろん、ご家族、そして神戸市民全体の健康意識、QOL(生活の質)の向上、健康増進を図っていくことを目的にしています。※参加資格は、神戸市内在住または在勤、在学の方です。

ご登録はこちら→ <https://www.fbri-kobe.org/cluster/healthcare/supporter#tester-flow>

お問い合わせ

公益財団法人 神戸医療産業都市推進機構
クラスター推進センター 神戸ヘルス・ラボ事務局

e-mail: khlab@fbri.org