

資料5 筋硬度計による肩こりの評価 (測定者記入)

被験者管理番号_____

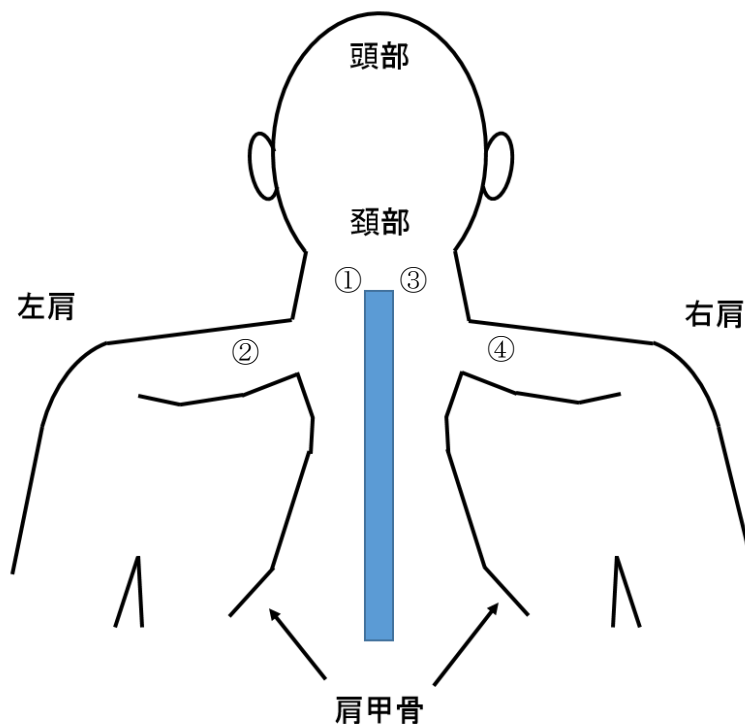
記入日 _____年_____月_____日

該当する検査日に○で印をつける： 摂取前 ・ 摂取4週後 ・ 摂取8週後 ・ 摂取12週後

測定ポイント図

①③は第3～4頸椎の両側の筋 ②④は第7頸椎と肩の中間部

摂取前の測定時、測定個所に印をつけ、写真を撮影しておき、次回の測定時の参考にする。



測定結果

	1回目	2回目	3回目	平均
①	_____	_____	_____	_____
②	_____	_____	_____	_____
③	_____	_____	_____	_____
④	_____	_____	_____	_____

*測定は座位、背筋を伸ばし、両手を膝の上に置き、肩肘の力を抜いた状態で行う。

各測定ポイントをそれぞれ3回測定し、その平均値を値とする。