

ePose

ご利用マニュアル

推奨環境

●推奨環境

- ePoseはiPadとiPhoneに対応しています。特にiPadでの利用を推奨しており、本マニュアルはiPadの画面を基準に説明しています。
- iPhoneをご使用の場合、画面表示が説明と異なる場合があります。
- 最新のiOS環境に最適化しているため、最新のiOSが利用可能な端末での使用を推奨します。

●AndroidおよびWindowsデバイス（タブレット・スマートフォン）での利用について

- ePoseはAndroidとWindowsでも利用可能ですが、以下の点にご注意ください。
 - ・一部端末で不具合（カメラが起動しない、画面表示が乱れる等）が発生する可能性があります。
 - ・全ての端末での完全な動作は保証できません。
- AndroidやWindowsデバイスをお使いの場合は、Chromeブラウザをご利用ください。

姿勢分析の流れ

- | | |
|--------------|----------------------------|
| 1.お客様情報の登録 | P. 4 |
| 2.姿勢分析コースの選択 | P. 5 |
| 3.撮影 | P. 6 - 8 |
| 4.姿勢分析レポート | P. 9 |
| 5.定義と解説 | P. 10 - 14 |

1. お客様情報の登録

- 基本情報、約款への同意チェックボックスは、必ずお客様ご自身にご入力いただいでください。
- 2回目以降の姿勢分析では基本情報の入力は不要です。

ePose ログイン中： サンプル渋谷本店 後藤

≡ MENU

顧客一覧

+ 新規登録

顧客情報がありません。

ePoseを始めましょう



Step.1
右上の「+新規登録」からお客様情報を登録してください。

Step.2
姿勢分析を実施してください。

< 姿勢分析

管理番号 任意 任意の管理番号があれば入力してください。

氏名 任意 姓 名

フリガナ 必須 セイ メイ

メールアドレス 任意 example@epose.jp

電話番号 任意 - -

郵便番号 任意 〒 -

市区町村 任意

番地 任意

建物など 任意

身長 必須 cm

性別 必須 男性 女性 無回答

生年月日 必須 年 月 日

利用規約およびプライバシーポリシーに同意する

必須項目

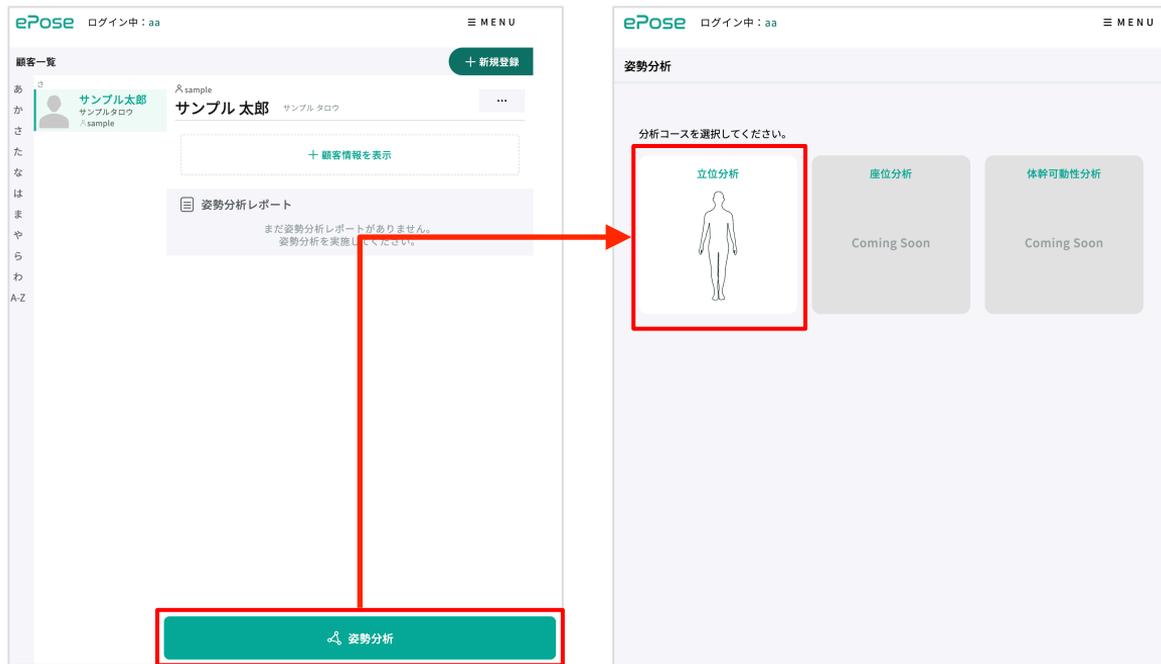
- ・フリガナ
- ・身長
- ・性別
- ・生年月日
- ・約款への同意

任意項目

- ・管理番号
- ・氏名
- ・メールアドレス
- ・電話番号
- ・住所

2. 分析コース選択

- 姿勢分析を実施するお客様を選択し、姿勢分析ボタンより分析コースを選択してください
- 7月16日リリース版では立位分析が可能です。座位分析・体幹可動性分析は順次実装を予定しております。



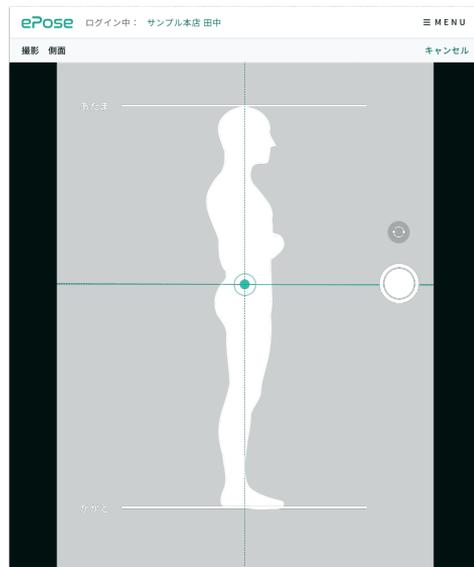
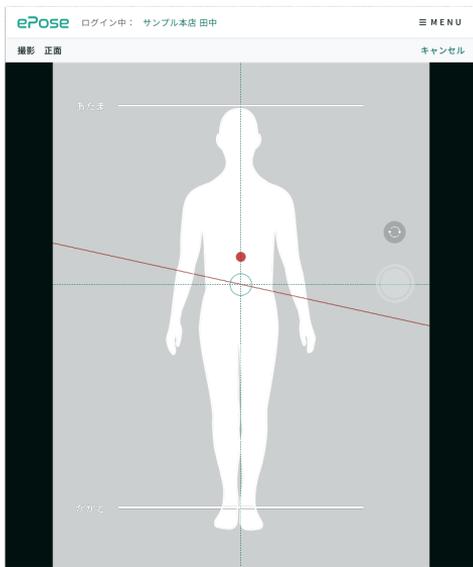
3. 撮影①

- お客様を正面・右側面の2方向から撮影します。
- 「撮影のコツ」に留意し、衣服や環境を整えてください。



3. 撮影②

- 白いシルエット（ガイド）に全身が合うように撮影を行ってください。
- 赤い線と点は末端の傾きを示しています。点と線が緑色に変わったタイミングでシャッターを押してください。
 - 点：前後の傾き...中央の○に入るように前後の傾きを調整してください。
 - 線：左右の傾き...中央の線の横線に合うように左右の傾きを調整してください。



右側面（矢状面）撮影時の注意：

以下の姿勢にお客様を誘導してください。

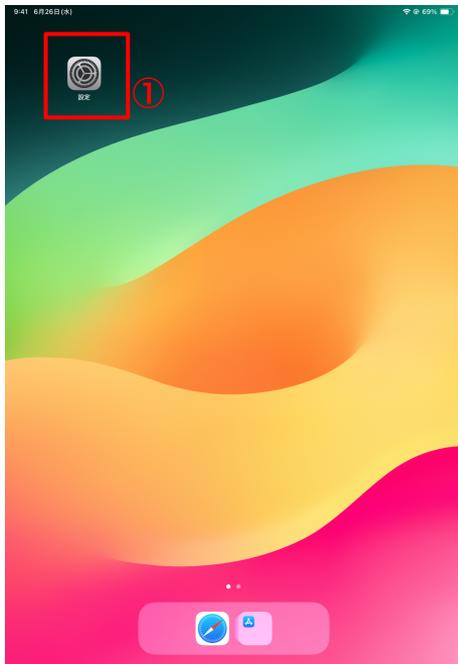
- ・リラックスした状態で立ちます。
- ・肩を動かさないように、手のみぞおち付近に組んでください。

手を真横に下ろして撮影すると、骨盤の推定を阻害する恐れがあります。

3. 撮影③__カメラのアクセス許可について

撮影時にアクセス許可を求められることがあります。

下記のダイアログが繰り返し表示される場合は次の設定を行ってください。

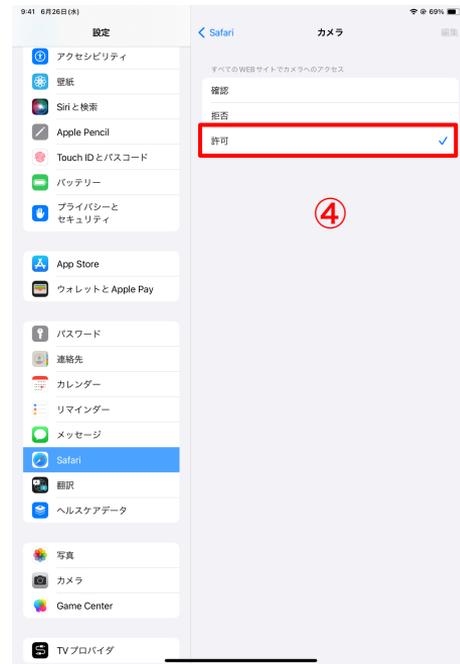


①設定アプリを開く



②Safariをタップ

③カメラをタップ



④許可を選択

4. 姿勢分析レポート__スコア・同世代ランク

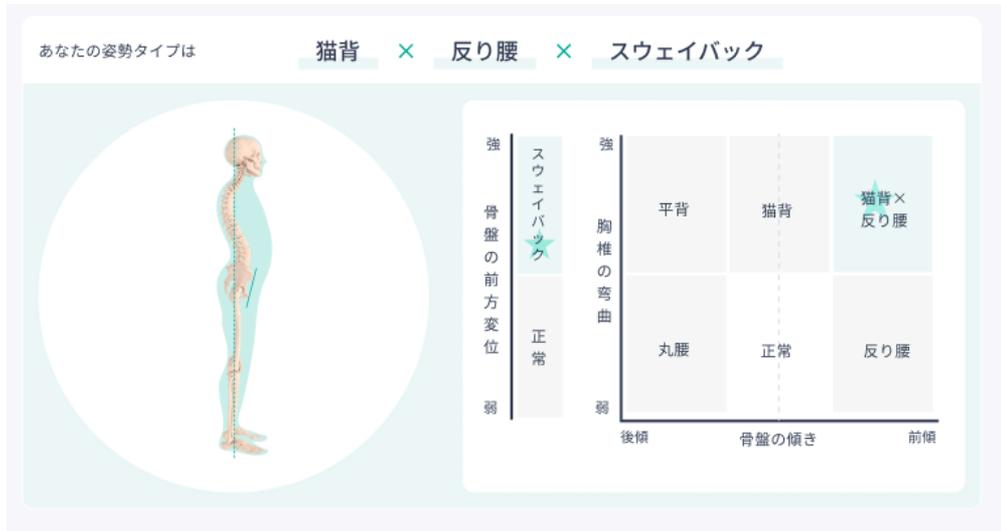
●スコア

- 評価項目に弊社独自の重みを付け、100点満点で算出します。

●同世代ランク

- S（最高） > A > B > C > D > E の6段階で評価します。
 - ・ 同世代とは：年齢を10歳刻みで分けしたグループ
 - ・ 同世代内のスコア偏差値に基づいて算出

4. 姿勢分析レポート__姿勢タイプ



- 姿勢タイプは以下の項目から姿勢を分類したものです
 - 骨盤の前方変位
 - 骨盤の傾き
 - 胸椎の彎曲
- 人体図は姿勢タイプを模したものとなっております

4. 姿勢分析レポート __ 筋肉への影響

筋肉への影響

すべての筋肉を表示 すべての筋肉を非表示

短縮筋 過緊張または短縮の可能性のある筋肉 表示 非表示

頸部伸筋群 <input checked="" type="checkbox"/>	僧帽筋上部 <input checked="" type="checkbox"/>
肩甲挙筋 <input checked="" type="checkbox"/>	大胸筋・小胸筋 <input checked="" type="checkbox"/>
前鋸筋 <input checked="" type="checkbox"/>	腰椎筋 <input checked="" type="checkbox"/>
腰部脊柱起立筋群 <input checked="" type="checkbox"/>	腸腰筋 <input checked="" type="checkbox"/>
股関節屈筋 <input checked="" type="checkbox"/>	大腿筋膜張筋 <input checked="" type="checkbox"/>
大腿直筋 <input checked="" type="checkbox"/>	

弱化筋 弛緩または伸長の可能性のある筋肉 表示 非表示

頸部屈筋群 <input checked="" type="checkbox"/>	僧帽筋中部 <input checked="" type="checkbox"/>
僧帽筋下部 <input checked="" type="checkbox"/>	胸椎部脊柱起立筋 <input checked="" type="checkbox"/>
前鋸筋※ <input checked="" type="checkbox"/>	菱形筋 <input checked="" type="checkbox"/>
外腹斜筋 <input checked="" type="checkbox"/>	内腹斜筋 <input checked="" type="checkbox"/>
腹横筋 <input checked="" type="checkbox"/>	大臀筋 <input checked="" type="checkbox"/>
ハムストリングス <input checked="" type="checkbox"/>	

前面 背面

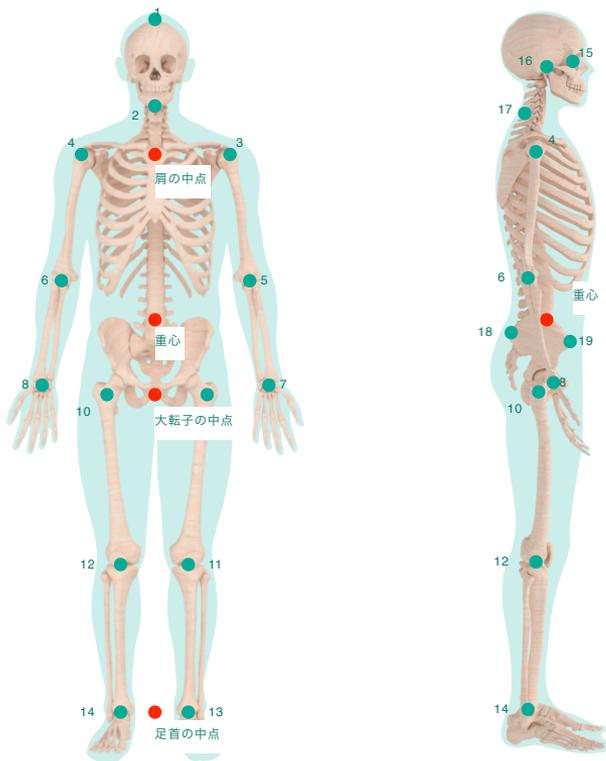
- 推定された姿勢タイプから、筋肉の短縮／弱化している筋肉を表示します

- 短縮筋：過緊張または短縮の可能性のある筋肉
- 弱化筋：弱化または伸長の可能性のある筋肉

※以下の筋肉では、短縮とある場合でも、翼状肩甲の場合は弱化の可能性があります。
・前鋸筋

※以下の筋肉では、スウェイバックにおいて、筋力低下のみを起こしており、伸長はしていない可能性があります。
・大臀筋
・大腿直筋

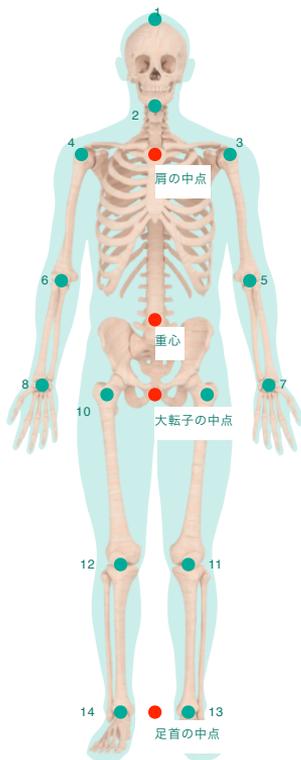
5. 定義と解説__各ポイントの定義



番号	説明
1	頭頂
2	首の中心
3	左肩
4	右肩
5	左肘
6	右肘
7	左手首
8	右手首
9	左大転子
10	右大転子

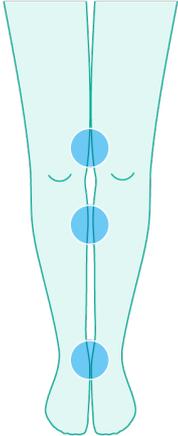
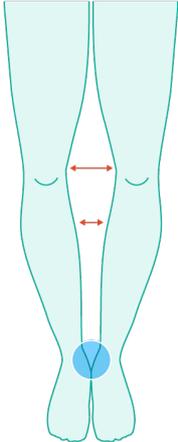
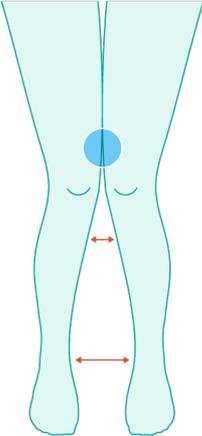
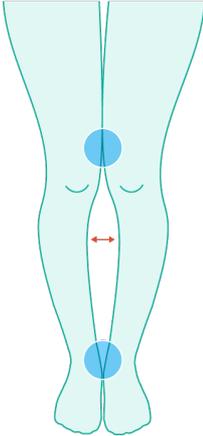
番号	説明
11	左膝
12	右膝
13	左足首
14	右足首
15	右目
16	右耳
17	第七頸椎
18	右上後腸骨棘
19	右上前腸骨棘

5. 定義と解説__姿勢分析ポイント詳細：正面（前額面）

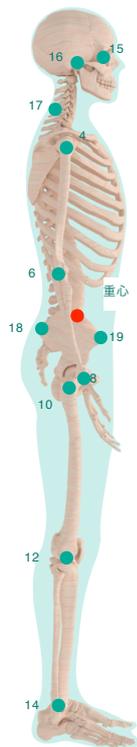


項目	定義
全身の左右傾き	「鉛直線」と「足首の midpoint と重心を結ぶ線」のなす角
上半身の左右傾き	「鉛直線」と「大転子の midpoint と肩の midpoint を結ぶ線」のなす角
下半身の左右傾き	「鉛直線」と「足首の midpoint と大転子の midpoint を結ぶ線」のなす角
頭の左右傾き	「鉛直線」と「首の midpoint と頭頂を結ぶ線」のなす角
首の左右位置ずれ	「重心を通る鉛直線」と「首の midpoint」の左右のずれ
肩の左右傾き	「水平線」と「左右の肩を結ぶ線」のなす角
胸の左右位置ずれ	「重心を通る鉛直線」と「肩の midpoint」の左右のずれ
腰の左右傾き	「水平線」と「左右の大転子を結ぶ線」のなす角
腰の左右位置ずれ	「重心を通る鉛直線」と「左右の大転子の midpoint」の左右のずれ
O脚・X脚の度合い	次ページ参照

5. 定義と解説__姿勢分析ポイント詳細：O脚 / X脚 / XO脚

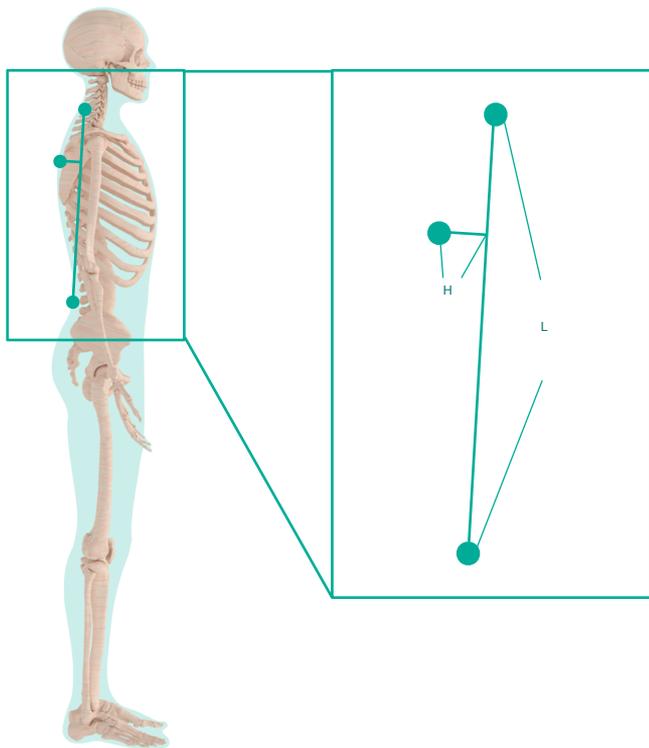
	正常	O脚	X脚	XO脚
ひざ	接している	離れている	接している	接している
ふくらはぎ	接している	離れている	離れている	離れている
足首	接している	接している	離れている	接している
				

5. 定義と解説__姿勢分析ポイント詳細：側面（矢状面）



項目	定義
全身の前後傾き	「鉛直線」と「足首と重心を結ぶ線」のなす角
上半身の前後傾き	「鉛直線」と「大転子と肩を結ぶ線」のなす角
下半身の前後傾き	「鉛直線」と「足首と大転子を結ぶ線」のなす角
頭の前後傾き	「水平線」と「耳と目を結ぶ線」のなす角
頭の前後位置ずれ	「肩を通る鉛直線」と「耳」の前後のずれ
胸椎の弯曲	次ページ参照
骨盤の前後傾き	「水平線」と「上前腸骨棘と上後腸骨棘を結ぶ線」のなす角
腰の前後位置ずれ	「足首と大転子を結ぶ線」と「大転子と肩を結ぶ線」のなす角
膝の曲がり度合い	「足首と膝を結ぶ線」と「膝と大転子を結ぶ線」のなす角

5. 定義と解説__姿勢分析ポイント詳細：胸椎の弯曲



- 第七頸椎(以下C7とする)から第四腰椎(以下L4とする)棘突起までの背部の弯曲をなぞり、その形状をトレースする。そのトレースした弯曲のC7とL4を結ぶ直線をL、直線から弯曲の頂点までの距離Hとする。
- 胸椎の弯曲は $(H/L \times 100)$ として算出する。
- L4の背部とLからの弯曲の頂点は、骨格ポイントとしては表示しておりません。
- 引用文献
 - Milne JS, Lauder IJ. Age effects in kyphosis and lordosis in adults. Ann Hum Biol. 1974 Jul;1(3):327-37. doi: 10.1080/03014467400000351. PMID: 4419577.