

のびのび運動教室

運動から“改善”へ。専門職が支える運動教室です。

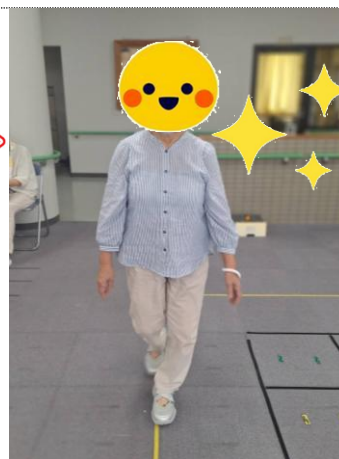


6 か月で、ここまで変わりました！

80 代後半・女性 体力測定の実例②



BEFORE R8/2 月 ご利用時



AFTER R8/8 月 体力測定

2.77 秒
短縮

7 項目の平均スコア
78.6 → 103.5

+24.9 ポイント

特に大きく変化した項目

TUG 11.6 秒 → 8.83 秒

「歩く」「立つ」「バランスをとる」力に
改善がみられました。



利用者様の声

「歩くことに自信がつき、立っているときのふらつきも少なくなりました。」

「運動を続けることでしびれが軽くなり、庭の草引きができるようになりました。」

運動の成果を、毎日の「できる」につなげています。

TUG (Timed Up and Go Test) とは、

椅子から立ち上がり3mを往復して再び座るまでの時間を測定し、移動能力や転倒リスクを評価する検査です。
一般的な基準では **13.5秒以上** で転倒リスクが高いとされています。



※掲載の測定値は個人の一例です。運動の効果には個人差があります。

“年齢だから仕方ない”とあきらめる前に。

まずは身体の変化を測ってみませんか？

無料体験・ご相談受付中

測定で「変化」が見える。運動で「生活」につなげる。

体力測定の変化 R8/2 → R8/8

測定項目	BEFORE	AFTER	変化
握力(右)	17.0 kg	18.5 kg	+1.5 kg
5m 歩行・通常	5.48 秒	4.69 秒	0.79 秒短縮
5m 歩行・速歩	4.31 秒	3.98 秒	0.33 秒短縮
TUG	11.6 秒	8.83 秒	2.77 秒短縮
片足立ち(右)	3.18 秒	12.08 秒	+8.90 秒
片足立ち(左)	1.35 秒	5.35 秒	+4.00 秒
5 回椅子立ち上がり	17.80 秒	14.23 秒	3.57 秒短縮

※掲載の 7 項目平均スコアは 78.6→103.5。表には掲載されている項目を記載しています。

のびのび運動教室が選ばれる理由

① 専門職が個別に設定

柔道整復師などの専門職が、一人ひとりの身体状況に合わせて運動内容を設定。

② 3 か月ごとに測定

歩行・立ち上がり・バランスなどを測定し、変化が見える化。

③ 日常生活につなげる

「歩く」「立つ」「転ばない」ための身体機能を意識して運動。

「年齢だから仕方ない」とあきらめる前に。

身体の変化を測り、運動の成果を一緒に確認してみませんか？

無料体験・ご相談受付中

テンダーヒル御所 デイサービスセンター | のびのび運動教室 担当まで

〒639-2268 奈良県御所市船路 415

Tel 0745-66-2500

FAX 0745-66-2512

※掲載の測定値は個人の一例です。運動の効果には個人差があります。