



“一人でも運動ができる” というプライド。 早く捨ててレッスンに通うことが健康への近道!



イスに座って行なう筋力トレーニング。手術した膝に負担をかけずに筋力UP!

T様 (女性) 82歳 要介護1

3年前

両膝変形性関節症の手術を経験

病院でリハビリをするも、
規定日数に達し退院することに。

「リハビリしたから良くなったのに・・・。」
歩行状態は、徐々に不安定になった。

フィットネスでバランス感覚を測定。
開眼片足立ちは9.75秒だった。

バランス能力向上を目標に
特別なレッスンを受けた。

継続して半年、さらには1年。結果が出た!

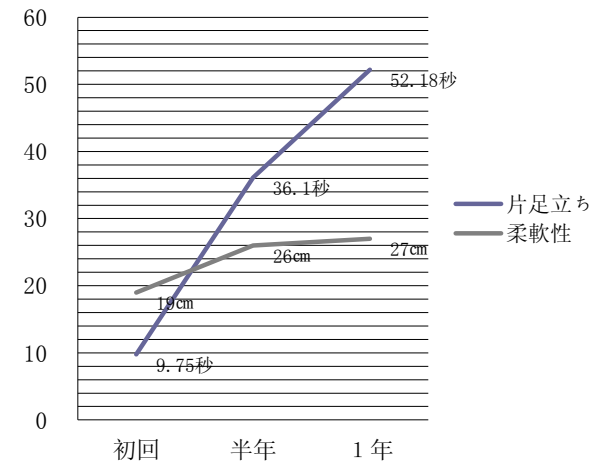
現在

歩行状態は安定し、趣味のお茶のお稽古に通ってます!

	初回	半年	1年
片足立ち	9.75秒	36.1秒	52.2秒
柔軟性	19cm	26cm	27cm

※グラフは右肩上がりで向上している※

T様の経過記録



フィットネスの情報は
インターネットで見れます!

<http://aigo-care.com/>

»フリーダイヤル«

0120-372-947

あいごケアセンター 企画室
担当/吉崎・坂井 までご連絡下さい!
※ ご自宅までご送迎します!