

この歳で、体力の維持ができるのは嬉しい!



自宅にて、調子はいかがですかとお聞きすると、親指を立てて“グー”。笑顔がまぶしいくらいですね!

T様 (男性) 91歳 要介護1

3年前

認知症のため、外出意欲の低下

奥様の希望は・・・。
「共に生活を送り続けられるように」

運動不足から、体幹が失われた為、
歩行が不安定になりかけていました。

フィットネスでバランス感覚を測定。
開眼片足立ちは1.35秒だった。

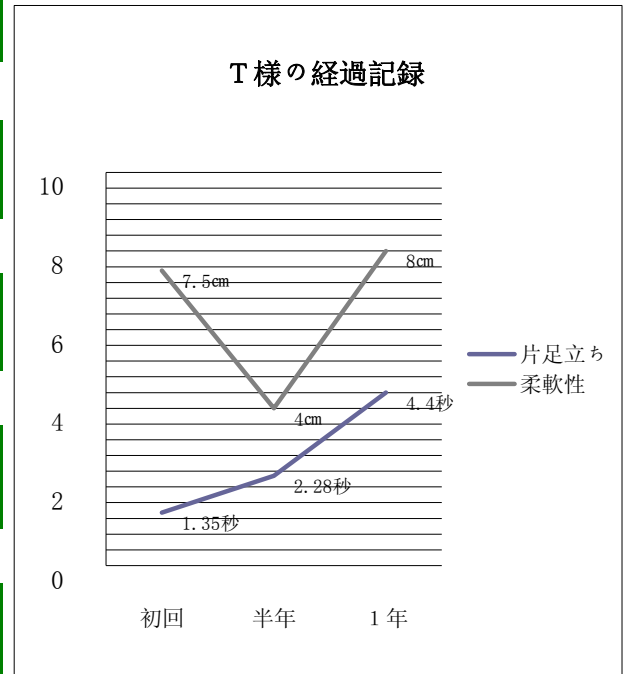
バランス能力向上を目標に
特別なレッスンを受けた。

継続して半年、さらには1年。結果が出た!

現在

	初回	半年	1年
片足立ち	1.35秒	2.28秒	4.4秒
柔軟性	7.5cm	4cm	8cm

※グラフは右肩上がりで向上している※



体力の維持、自宅での生活が維持できています!