

自信を持って 一人で歩行！！

“散歩コースを伸ばしても 息切れが少なくなりました”



エクササイズで無理なく運動！！
明るい笑顔でクラスを盛り上げ、
やる気もアップ！！

K様 (男性) 84歳 要支援2

11ヶ月前

腸閉塞を患い、
手術後は杖での歩行となる。

さらに心肺機能も低下し、
呼吸も困難になった。

“マシーン”を使用しないリハビリを望み、
退院後はaigoへ通い始める。

エクササイズで下肢筋力の強化を図る。

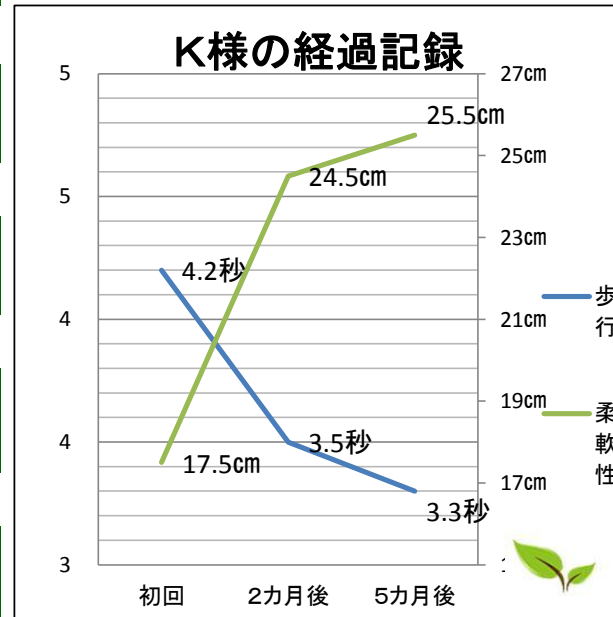
ヨガでは呼吸を意識。
自宅でもヨガを行い、呼吸もスムーズに。

歩行が安定し、自信を持って散歩へ！！
呼吸器を強化して前屈ができるように！！

現在

	初回	2カ月後	5カ月後
歩行	4.2秒	3.5秒	3.3秒
柔軟性	17.5cm	24.5cm	25.5cm

※歩行のグラフは数値が下がると向上※



目標は散歩時間30分！自分で買い物もできるようになりたいです！

フィットネスの情報は
インターネットで見れます！

》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！

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