

今は、aigoと"菊"が生きがいです!!

"みんなと一緒に運動できたからこそ、実現できた趣味の継続"



ご自慢の菊の前で。「菊の栽培は忍耐力と、足の屈伸が非常に重要です!」

M様 (男性) 86歳 要介護2

1年前

下肢筋力の低下、膝痛が出現

28年間続けた、趣味の菊栽培も止めてしまおうか...、定期的な外出さえ減少してしまう

下肢筋力向上を目指してaigo利用開始

他のご利用者と一緒に楽しく運動、特に「こちヨガ」と「足腰強化運動」に重点を置く

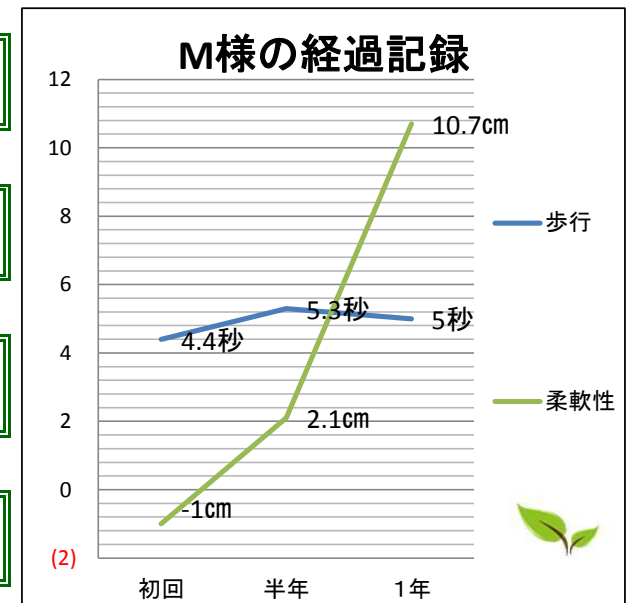
1年間で柔軟性が9.7cm向上!
歩行能力は維持!

前向きな気持ちを取り戻し、
今年も菊の栽培を楽しんでいます!

現在

	初回	半年	1年
歩行	4.4秒	5.3秒	5秒
柔軟性	-1cm	2.1cm	10.7cm

※歩行のグラフは数値が下がると向上※



今年は、納得いく菊を育て上げ、友人にプレゼントしたい!!

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/>