

# “行きたいところへ歩いていける！”

～当たり前ではない幸せ～



ステップ台を使って、「無理なく、楽しく」運動できます。

H様 (男性) 77歳 要支援2

1年前

昨年3月脊柱管狭窄症の手術を行い、腰には4つの金具が入る。

手術や入院により50mを3回休まないと歩けなくなってしまう。

「休まず歩けるようになりたい！」という想いで利用開始。

週2回休まず通所し、下半身を中心に運動。

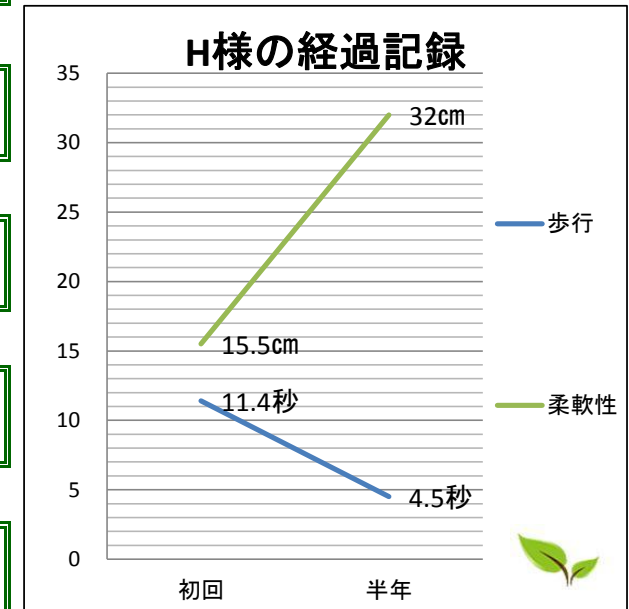
aigoで体力測定を実施。歩行が6.9秒速くなっていた。

現在

駐車場から仕事先までの50mを休まず歩けるようになった。

	初回	半年
歩行	11.4秒	4.5秒
柔軟性	15.5cm	32cm

※歩行は右上がりでも向上している※  
※柔軟性は右下がりでも向上している※



今後は「海釣りに行く！」ことを目標に運動を続けていきます。

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!