



『運動』・『食事』大好きです！！ 自分の足で外食へ行きたい！！



下肢筋力を重視して
運動に取り組んでいます！！
その様子はクラスのお手本そのもの！！

N様 (女性) 90歳 要支援2

8ヶ月前

消化管出血で入院し、体力・気力共に低下。
とくに下肢筋力の衰えを感じた。

病院でのリハビリを希望するが、
満員で受け入れてもらえなかった。

自立して生活したいと強く希望し、
aigoへ通い始める。

大好きな運動で無理なく運動！！
自宅でも毎日運動しています。

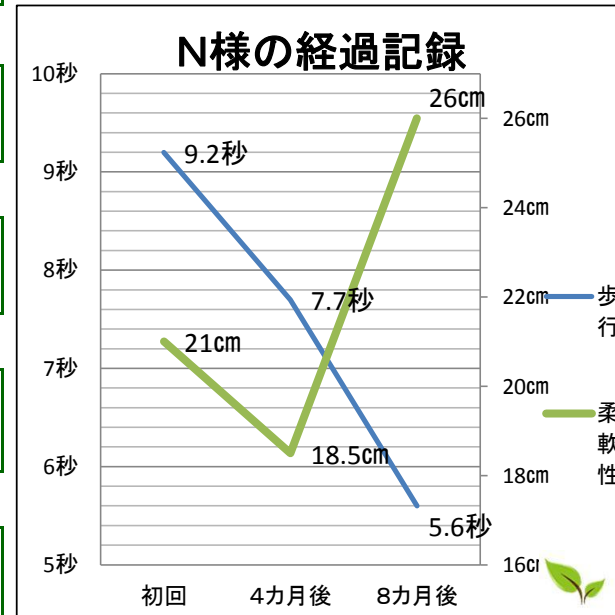
下肢筋力がつき、歩行速度が向上！！
自宅での柔軟体操の効果もあり！！

クラスの明るい雰囲気は大好き！！
毎回aigoへ来るのが楽しみ♪

現在

	初回	4カ月後	8カ月後
歩行	9.2秒	7.7秒	5.6秒
柔軟性	21cm	18.5cm	26cm

※歩行のグラフは数値が下がると向上※



食通のN様、歩行が安定したら大好きな割烹料理を食べに行きたい！！

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/>