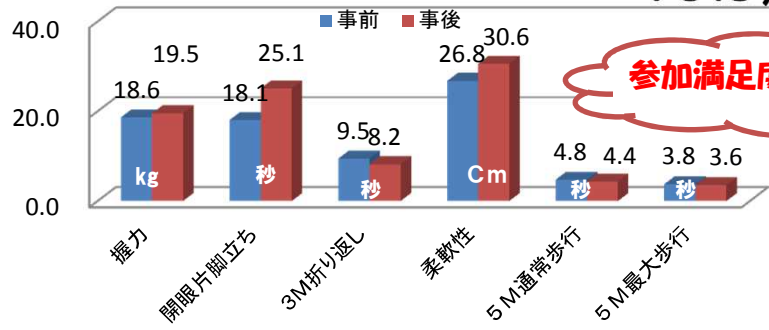


めじろん元気アップ体操 3ヶ月後体力測定結果 (n38)

79.5歳 (65歳-92歳)

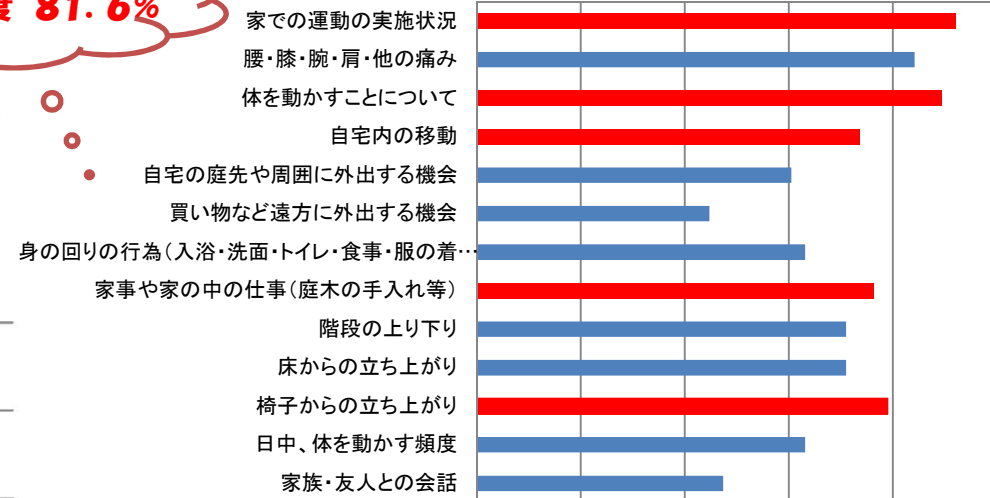
体力測定結果 (n38)



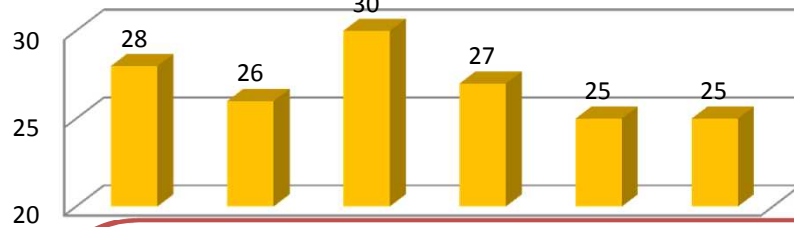
参加満足度 81.6%

生活機能評価改善率 (n38)

0.0% 20.0% 40.0% 60.0% 80.0% 100.0%



体力測定改善者数 (n38)



~めじろん元気アップ体操のおかげです！みんな生活が楽になりました！！~

80歳女性 虚血性心疾患

脚のむくみがとれた。身体全体のだるさが軽くなり、「あれしてみようこれしよう」と思いがわいてくる。

78歳男性 腰椎ヘルニア

教室に参加したら、体全体の痛みがよくなった。住宅の階段（4階）を手すりを持たずにあがれるようになった。

70歳女性 骨粗鬆症

うそのように身体が軽くなり、歩行が楽になった。足の重だるさ・むくみが解消された。腰・膝の痛みがあっても歩いていると痛みがなくなるのが不思議。

81歳女性 腰椎圧迫骨折

毎日20分歩いている。今まで重かったけど、軽くなった気がする。体操を続けることが大切と思う

88歳女性 骨粗鬆症

立ち仕事な楽になってきた。3度3度台所に立つことが多くなった。

81歳女性 両変形性膝関節症

体が軽くなった。意欲がでてきた。先日旅行で階段を上ったが翌日全く痛くなかった。

