

にここ通信



ご担当者様へ

いつも大変お世話になっております。

寒さが肌をさす今日このごろですが、和仁会にここ地域支援センターでは、みなさん元気に健康づくりに励んでおられます！

サービス開始から半年以上が経過し、日頃の運動の成果をご自身の感覚だけでなく、2回目の体力測定でデータとしても確認いただけていることをとてもうれしく感じています。

今後ご利用される方々にご満足いただけるサービスを心がけてまいりますので、体力作りや運動を希望される方がおられましたら、是非ご紹介をお願い致します。

利用申込み、
体験利用、ご見学は、
お気軽に
ご相談ください！

【現在の空き状況】

定員8名/日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:30~12:00	○	○	○	△	×

○…お受け入れ可 △…残りわずか ×…お受け入れ不可

【2回目の体力測定結果】

姿勢分析	立位: 前額	若干左重心 頭部右傾斜	重心が変化	
	立位: 矢状面	身体の傾き: 1.0 首の傾き: 7.5 頭部前方変位	骨盤前方変位が 軽減	
	特記			
歩行分析 Get In Shape	歩行周期変動係数	0.038	-0.134	
	左右対称性	1.068	0.24	
	速度(m/分): 1m/秒以上	68.0(1.13m/秒)	22.4(-0.37m/秒)	
	重心変位幅: 上下/左右(cm)	3.8/1.7	1.0/-0.1	
	歩幅(cm): 42.78	59.7	16.7	
特記	独歩 左右の揺れが減少 歩行リズム、対称性共に向上			
体力測定 5段階評価 1~2: ピンク 3: 黄色	握力: 右cm/左cm	全身筋力(運動器の安定)	19.0/17.2(5/4)	-2.6/-0.3
	開眼片足立ち: 秒	バランス	11.03(4)	6.88
	Timed up and Go: 秒	機能的移動能力(転倒リスク)	9.50(5)	-13.37
	5m普通歩行: 秒	日常生活動作	4.4(5)	-2.2
	5m最大歩行: 秒	日常生活動作	3.5(5)	-1.8
体組成 タニタ	体脂肪率	60歳以上男性標準20~25%未満、 女性30~37%未満	35.3(やや多い)	4.7
	下肢筋肉量: 右kg/左kg	標準-1~+1	5.0/4.6(-1/-2)	-0.8/-0.4
	体幹筋肉量: kg	標準-1~+1	17.7(+2)	0.2
	脚部筋肉量点数	90~150良い、80~89やや低い 50~79低い	80	-7.0
転倒リスク	16項目中	2	-4	向上項目数 10

秋号で紹介させていただいた方の2回目の体力測定の結果です。16項目中10項目が向上していました。低下している項目もありましたが、全体として歩行が安定し、転倒リスクを減らしていただくことができました。

○水色のセル
初回よりも向上していた項目です。

○ピンクのセル
標準値より低い項目です。

○黄色のセル
標準値~やや低い項目です。

○オレンジの文字
転倒リスクの基準ではないですが、運動器不安定症の基準値などこのままでは転倒リスクに繋がる可能性のある項目です。

