

筋肉の状態

部位		硬さ	強さ	バランス
肩	みぎ	20	0	注意
	ひだり	42	-6	
背中	みぎ	28	1	優
	ひだり	29	4	
腰	みぎ	39	-6	優
	ひだり	37	-8	
うで	みぎ	27	7	優
	ひだり	26	9	
太もも	みぎ	38	-8	優
	ひだり	38	-5	
すね	みぎ	40	6	良
	ひだり	35	14	

硬さ

36以上の部位は、コリがひどくなっています

強さ

3以下の部位は筋肉が上手く使えず、力が入りにくいです

バランス

「注意」の部位は、身体のバランスがかなり崩れています

関節の状態

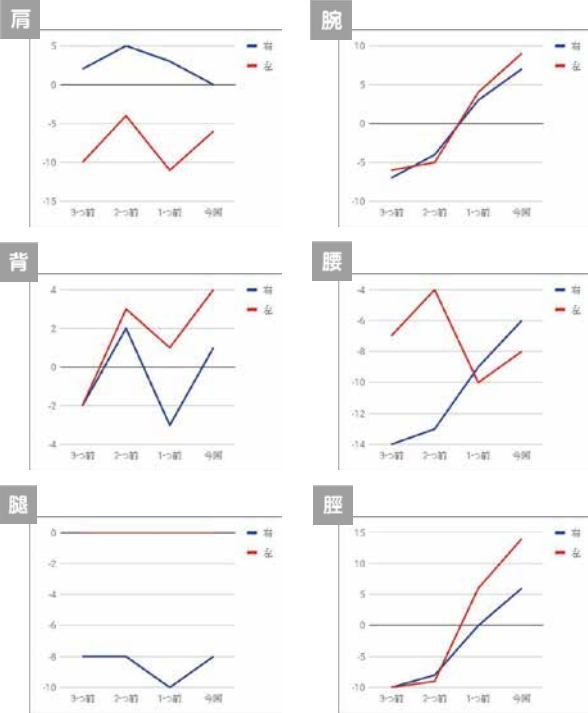
	膝		肩		腰
	みぎ	ひだり	みぎ	ひだり	
状態	正常	正常	硬い	硬い	正常

関節が硬いと転倒しやすくなります

# 1年間の推移グラフ

## 強さの推移グラフ

右半身：青 左半身：赤



## 原気機能訓練計画書

いつまでも原気（元気）で歩くために

お名前 サンプル様

測定日 2018年2月1日

うまく使えていない筋肉の機能を高める、お勤めの転倒予防体操です。

## グループメニュー 脚筋力系 個別体操

### グループメニュー

#### 個別メニュー 1 右腿の、2

##### 補法 (ほほう) 004



1. 少し浅く座ります。
2. 両手で左太ももを下からつかみます。
3. 息を吸いながら、身体を前に

##### 補法 (ほほう) 006



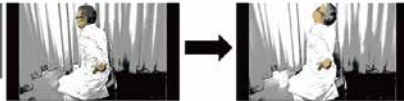
1. 左手で左股関節を触ります。
2. 右手で左膝内側をつかみます。
3. 息を吸いながら左膝を内側に

#### 個別メニュー 2

##### 左腰の、2つの体操

※) 下の説明は左腰用です。右腰の場合は逆になります。

##### 補法 (ほほう) 003



1. 左腰に左手をおきます。
2. 息を吸いながら、腰を反るように動かします。

##### 補法 (ほほう) 005



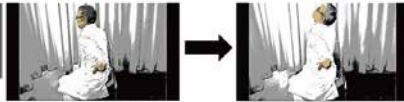
1. 右手を左膝におきます。
2. 息を吸いながら踵の位置を変えずに左膝を外側へ動かします。

#### 個別メニュー 3

##### 右腰の、2つの体操

※) 下の説明は左腰用です。右腰の場合は逆になります。

##### 補法 (ほほう) 003



1. 左腰に左手をおきます。
2. 息を吸いながら、腰を反るように動かします。

##### 補法 (ほほう) 002



1. 背筋を伸ばして座ります。
2. 両手の指先で左のお腹を押しえます。
3. 息を吸いながら左側に体を倒していきます。