

向上・維持項目数	人数	割合
4	301	31%
3	240	25%
2	126	13%
1	68	7%
0	25	3%
—	215	22%
計	975	

※前回数維持又は上回った人は735人であり、全体の75%となっている

1.パワリハ運動教室利用者に対し、以下の7項目のうち4項目について3カ月ごとに評価を行う  
 ①握力  
 ②開眼片足立ち時間  
 ③Time up and Go  
 ④5m歩行速度(最大)  
 ⑤6分間歩行or2分間足踏みor2分間膝伸ばし  
 ⑥座位体前屈  
 ⑦ファンクショナルリーチ  
 ※①～④は評価表のレベルにあてはめ前回測定時と比較し、向上・維持したものを「○」低下したものを「×」とする。  
 ⑤～⑦については前回測定時と比較し、距離が伸びている、前回と同じ数値の場合は向上・維持とし「○」減少したものは「×」とする。

2.比較するデータは前回測定時とし、四半期ごとに4つの項目の中で「○」となった項目数を記載する。測定できなかった場合は、「-」と記載する。

3.向上・維持項目数ごとに人数を集計・報告する。

利用者の声(効果実感・行動変容等)

<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調が安定している</li> <li>・肩こりがなくなった</li> <li>・筋力が維持できている</li> <li>・血糖値が下がった</li> <li>・腰痛が軽減された</li> <li>・よく眠れるようになった</li> <li>・良い生活習慣がついた</li> <li>・痛み止めの薬を使わなくなった</li> <li>・血圧が安定し食欲が出てきた</li> <li>・通うのが億劫ではなくなった</li> <li>・体重が減った、便秘しなくなった</li> <li>・運動後、体が軽い感じがする</li> <li>・自分が劣っていると感じないのは良い</li> <li>・歩行が楽になり、バランスも良くなった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・疲れにくくなったし、体力もついてきている</li> <li>・いろいろな人と楽しく運動ができて生きがいになった</li> <li>・庭の片づけの際にしゃがめるようになった</li> <li>・歩いて施設に行くことも運動になって良い</li> <li>・椅子からの立ちあがり楽になった</li> <li>・ズボンを立ったままはけるようになり、つまずかなくなった</li> <li>・筋力がついてきた(自分で触って分かるくらい)</li> <li>・体の動きが柔軟になった、肩の可動域が広くなり姿勢が良くなった</li> <li>・体力測定をし、次の結果のためにもっと頑張ろうと思った</li> <li>・足が上がるようになり、階段で足をぶつけることが少なくなった</li> <li>・入院後にしばらく休んだが、再開後は以前のように体調が戻りつつある</li> <li>・外出を控えているが、運動のおかげで体が思うように動くような感じがする</li> <li>・散歩などのちょっとした運動をしてみようという動機になった、ここにきての会話も楽しい</li> </ul>
--	---