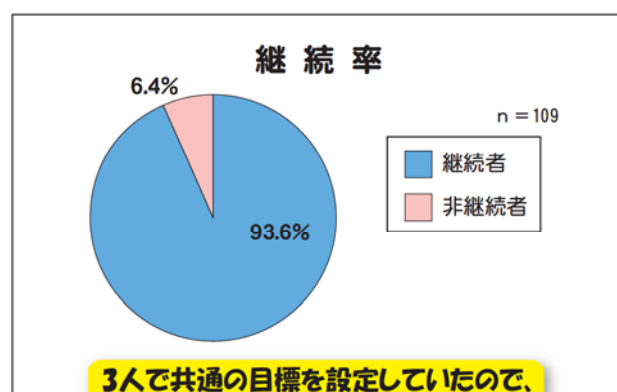
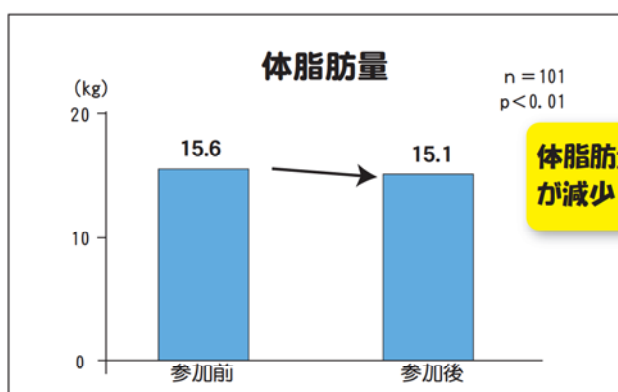
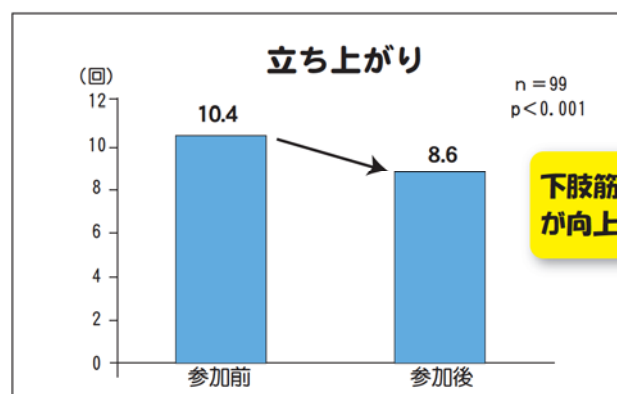
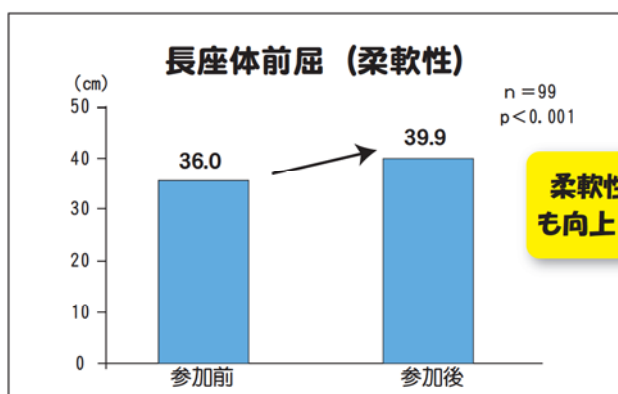
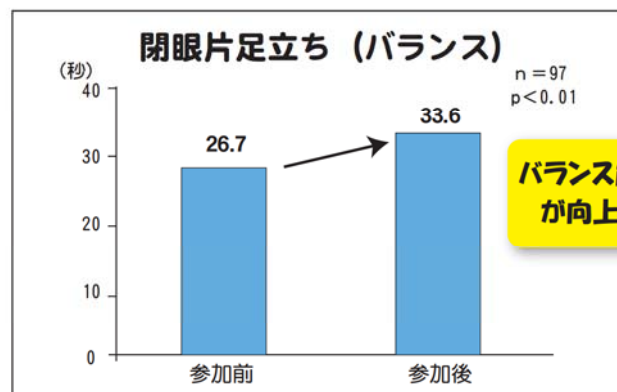
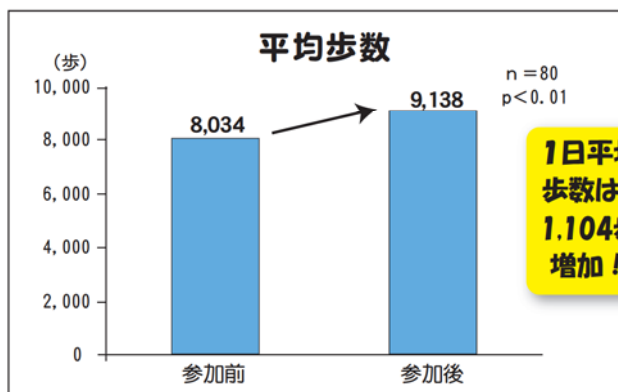


ふじ33実践教室参加者のデータ

ふじ33プログラム実践教室の修了者で、教室参加前後の比較を行ったところ、平均歩数、閉眼片足立ち、長座体前屈、立ち上がりなど体力測定多くの項目で成果が見られました。また、体脂肪量も減少しました。



運動で、注意力が改善!?

ふじ33プログラム実践教室の希望者6名が、別の検査を実施しました。

教室開始前6名の平均歩数は6,123歩でしたが、教室終了時は8,528歩と、2,405歩も増加しました。毎日、よく歩いた6名は、TMT（集中力を持続させることや必要に応じて注意を適切に切り替える能力を見る検査で、集中力が客観的な数値として算出できるもの）が、前後で大きく改善しました。その他にも体を支える筋肉が強化され、骨盤が安定し、歩き方が美くなりました。参加された方は、改善したことの実感は少なかったようですが、ウォーキングなどの運動を続けることで、注意力が改善したり筋肉は発達するのですね。すばらしい!!

検査協力機関 農協共済中伊豆リハビリテーションセンター