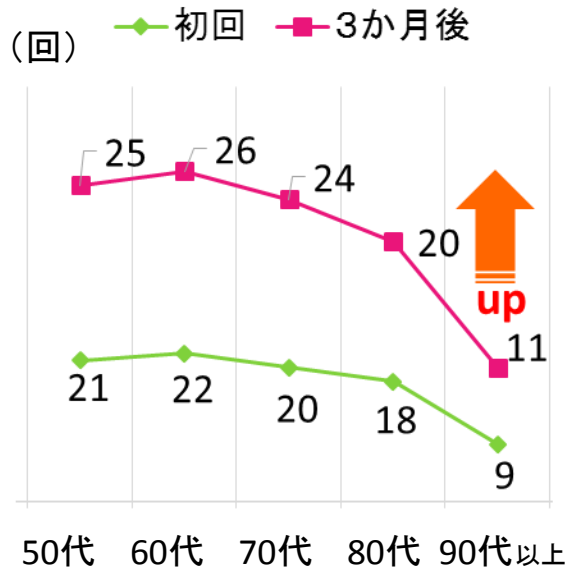


# 「ご近所型介護予防」の効果

住民主体の体操教室で、おもりを使う体操を週1回・3か月継続した結果

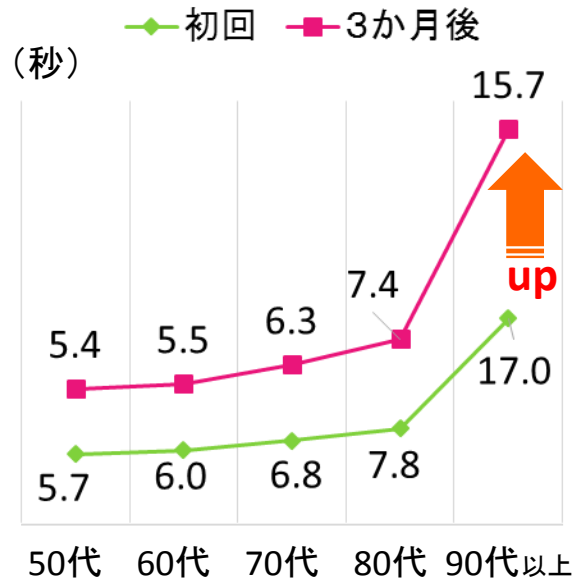
## 脚の筋力



(30秒で椅子から立ち上がる回数)

楽に立ち上がれる

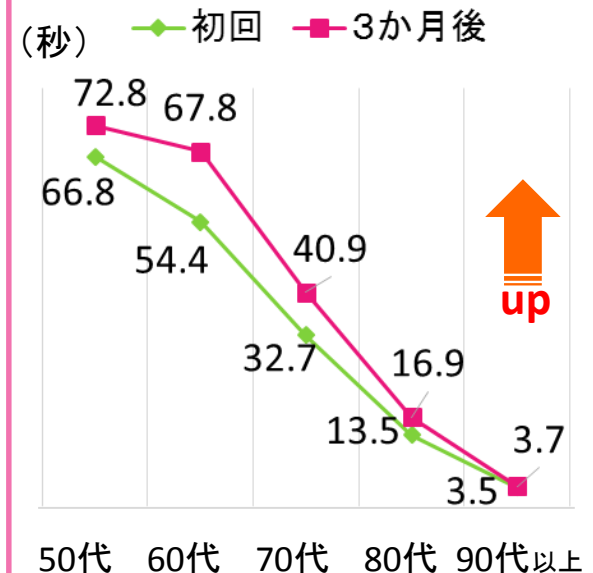
## 移動能力



(椅子から立ち上がり、3m先の目標を回って再び座るまでの秒数)

速く歩ける

## バランス能力



(片足で立ってられる秒数)

転びにくい