



北海道千歳リハビリテーション大学

『腰曲がり予防教室』の結果報告

R4 第1クール





もくじ

興味のあるところをご確認ください！

こちらは、2022年5月16日
から再開しました健康教室
の結果をまとめたものです

- 1 健康教室の目的
- 2 内容
- 3 運動前後の効果
- 4 次回予告

目的



柔軟性の向上

ストレッチや運動により硬くなったところを伸ばします！



筋力の向上

筋力を向上して姿勢の改善につながります！



姿勢と生活習慣の改善

日常生活や運動方法の具体的なポイントを指導します！

内容

運動前後の違いを
検査をすることで
『見える化』します

もちろん、教員がわかりやすく解説します！





みんなで楽しく運動
正しい運動の方法を
指導します！

自宅でも正しく運動ができるように
学生・教員でしっかりサポートします

結果

体を曲げる柔軟性が
改善しました！

機器で測定した結果です！

(角度：°)

体の柔軟性；体を曲げる範囲

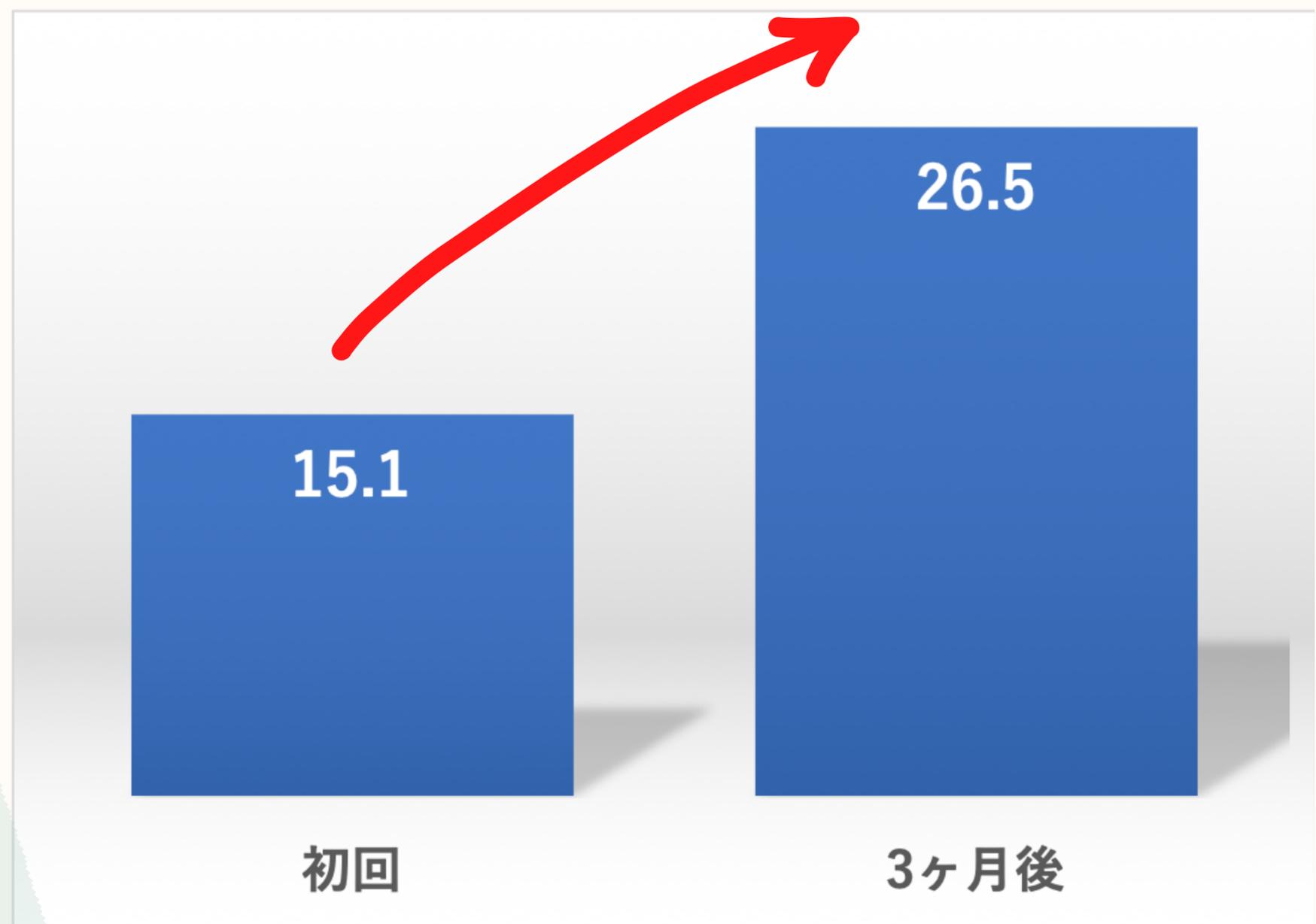


体の柔軟性；体をそらす範囲

(角度：°)

体を伸ばす（そる）
柔軟性も改善しています

機器で測定した結果です！



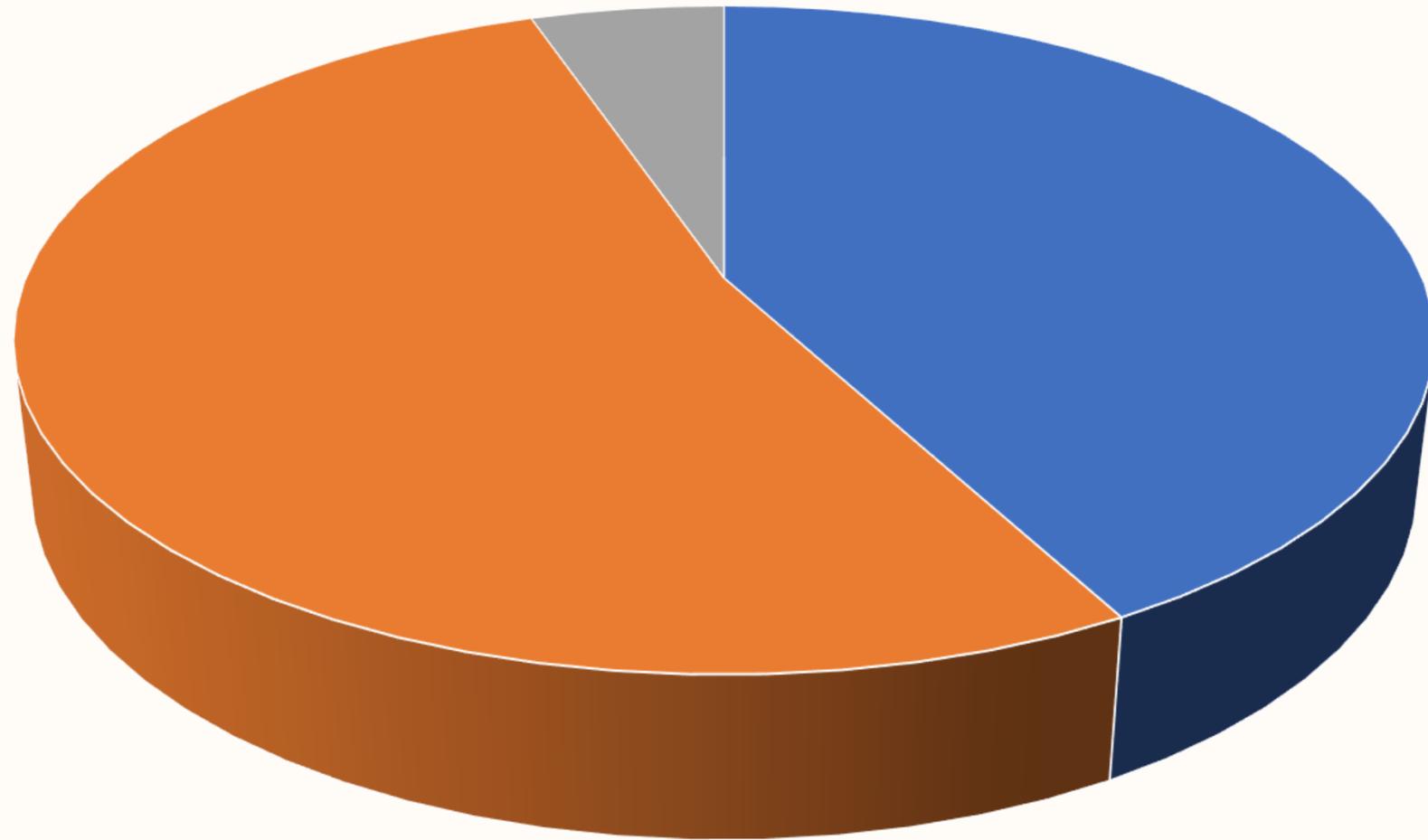
体を伸ばす筋力

体を伸ばす力も
強くなっています

体を伸ばす力の低下は、円背の原因とされています



教室に参加後、身体の変化を感じましたか？

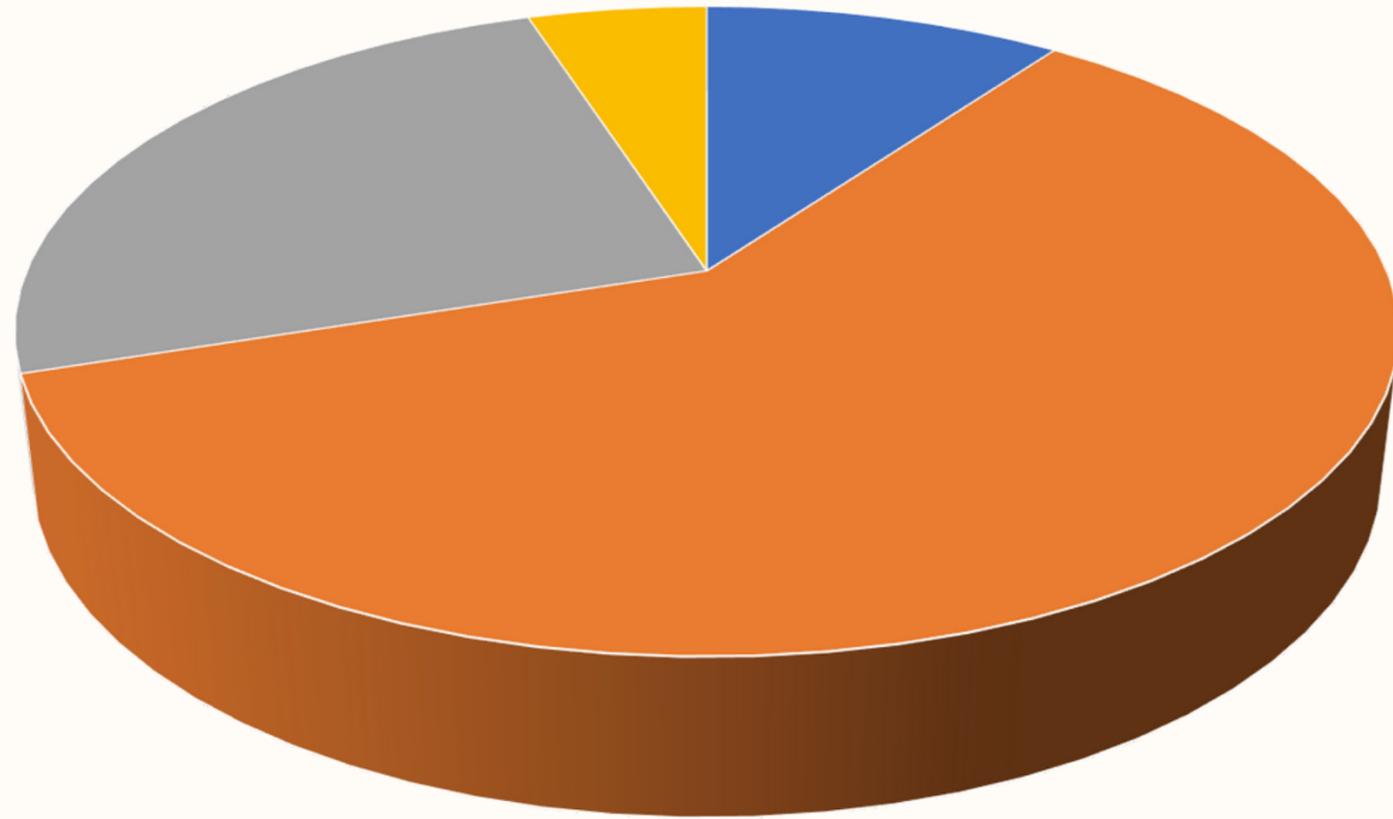


- かなりあった
- 少しあった
- あまりなかった
- まったくなかった

90%が

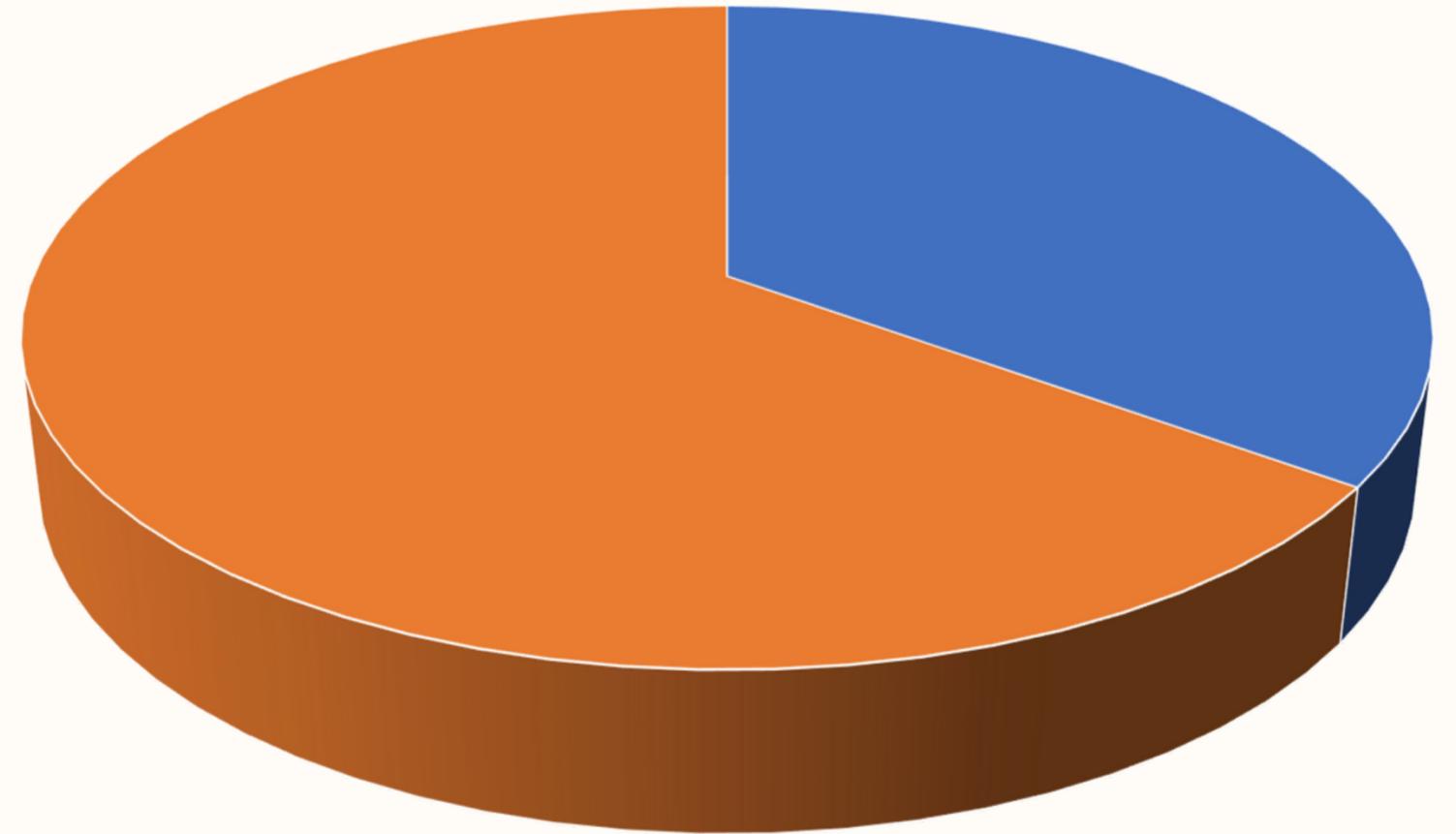
身体の変化
を実感しています

教室に参加後、生活習慣は変化しましたか？



■ 大きく変化 ■ 変化した
■ 少し変化 ■ 変化なし

健康増進教室の満足度は？



■ 大満足 ■ 満足 ■ 普通 ■ 少し不満 ■ 不満

70%が生活習慣が改善！満足度100%

次回は 『骨粗鬆症の予防』

ぜひ、参加お待ちしております！



**ご参加いただき
ありがとうございました**



北海道千歳リハビリテーション大学