

【 手嶋町長の取り組み結果 】

(R7.2.4～R7.8.26)

取 組 内 容

- ① いいね！北栄町体操！
10分程度（体操を2～3回繰り返す）
- ② 日々の取り組み
 - ・ 毎日20分以上歩く
 - ・ 飲酒量を減らす（1合まで）
 - ・ 就寝前に柔軟体操を毎日5分行う



-5.2kgの減量！

1 体重と脂肪

	【初回】 R7.2.4	【最終】 R7.8.26	効果
①体 重 (kg)	82.7	77.5	- 5.2
②筋肉量 (kg)	57.1	56.9	- 0.2
③体脂肪量 (kg)	22.2	17.2	- 5.0
④体脂肪率 (%)	26.8	22.2	- 4.6

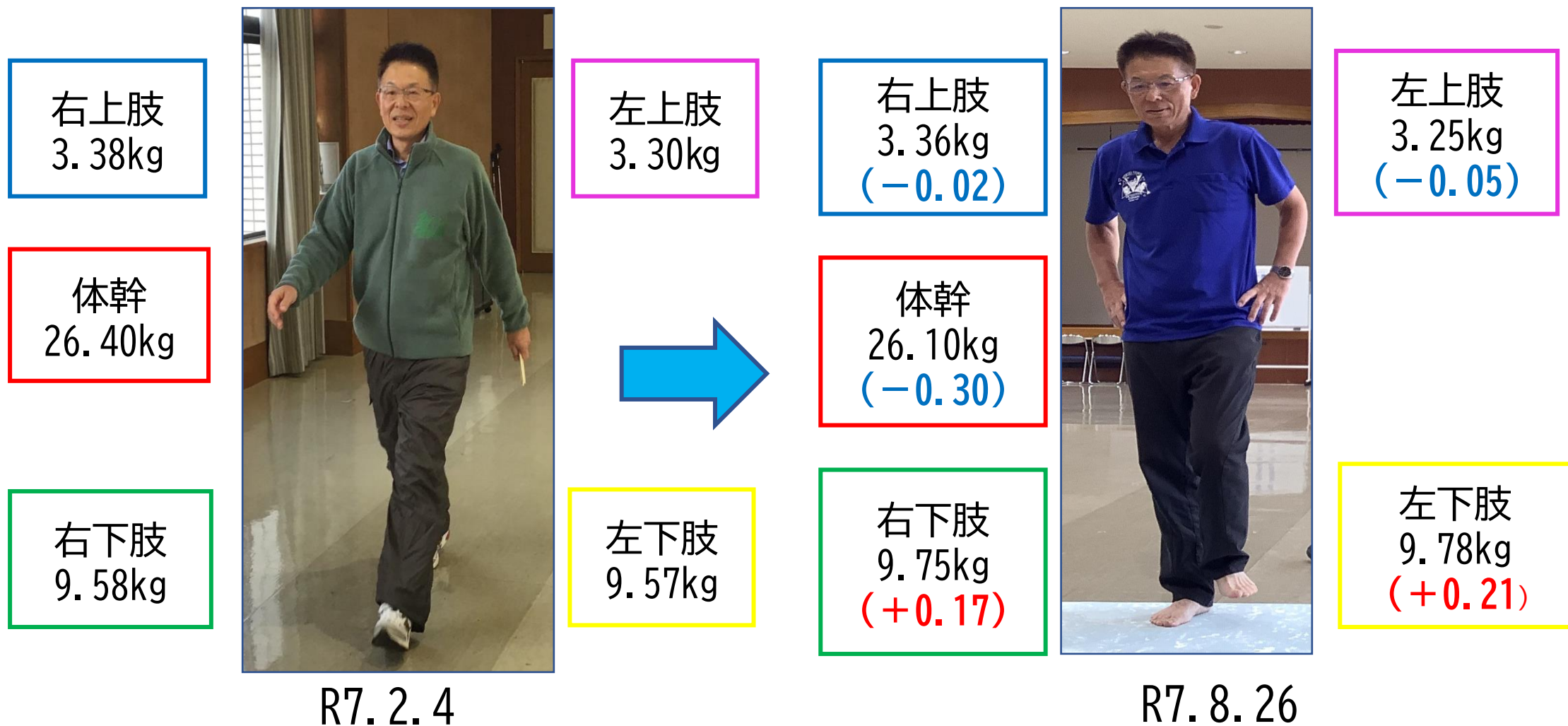
2 体力測定及び日常生活チェック

				R7. 2. 4	R7. 8. 26
1	握力	右	1回目	48.2	43.7
			2回目	45.1	36.2
		左	1回目	38.3	32.9
			2回目	38.8	34.8
2	上体起こし	5回			17回
3	長座体前屈	1回目		10.5cm	29.5cm
		2回目		20.5cm	27.5cm
4	開眼片足立ち	1回目		120秒	39秒
		2回目			54秒
5	10m障害物歩行	1回目		8.47秒	7.16秒
		2回目		8.41秒	6.90秒
6	6分間歩行	525m			550m
7	靴下着脱	右		16.5秒	7.25秒
		左		14.31秒	8.22秒
8	肩の柔軟性	右上上		25.0cm	12.0cm
		左上上		33.0cm	17.0cm

(当初より)
 右上上：13cm
 左上上：16cm
 こんなに差が縮
 まりました！



3 部位別筋肉量



4 部位別脂肪量

右上肢
1.50kg

体幹
11.70kg

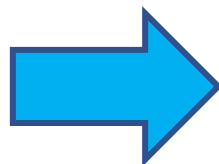
右下肢
3.20kg



R7.2.4

左上肢
1.50kg

左下肢
3.20kg



右上肢
1.00kg
(-0.50)

体幹
8.90kg
(-2.80)

右下肢
2.60kg
(-0.60)



R7.8.26

左上肢
1.00kg
(-0.50)

左下肢
2.60kg
(-0.60)