

島津 太郎 様 (男性 75歳)

作成日：2025年8月19日(火)

長期目標： 身体機能を維持する事で自分のしたいことが出来、在宅生活が継続できる。

短期目標： 天気のいい日は散歩に出掛け、下肢筋力の維持を図る。映画館に定期的に通うことが出来る。

7/28 8/4 8/12 8/18

AGEsの蓄積量が同年代平均より

- A 😊 少ない
- B 😊 やや少ない
- C 😐 やや多い
- D ☹️ 多い
- E ☹️ 非常に多い

測定回数 通算 76 回 連続 76 回

☐ 食事 (○)

☒ 運動 (△)

☐ 睡眠 (○)

お腹や太もも前面の筋力が低下している場合は、上体起こしや座った状態でストレッチをしてみましょう。

6/23 6/30 7/7 7/14 7/22 7/28 8/4 8/18

取組回数 通算 65 回 連続 65 回