

# 健康アルバム

島津 太郎 様 (男性 75歳)

作成日：2025年8月19日(火)

## 目標 (設定日：2025年8月4日)

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。

## AGEs(エージーイー)スコア :老化物質の蓄積状況

7/28

8/4

8/12

8/18

C ():-)  
0.58

B ():-)  
0.46

A ():-)  
0.40

A ():-)  
0.40

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

## 生活習慣アンケート :アドバイス等

食事 (○)

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。

運動 (△)

睡眠 (○)

## プログラムの取組状況 :施設でのトレーニング

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