

IDナンバー 99999999 名前 サンプル ハナコ 性別 女 年齢 67 誕生日 1938 年 12 月 31 日 身長 152.0 cm 体重 44.2 kg

部位別筋肉量	上腕 (標準0.28~0.39)		前腕 (標準0.27~0.36)		大腿 (標準1.98~2.40)		下腿 (標準0.85~1.19)		体幹 (標準2.58~3.23)		体脂肪率 (標準15.0~30.0) <b>23.3</b> %										
	左	0.36kg	右	0.37kg	左	0.34kg	右	0.34kg	左	2.09kg		右	2.08kg	左	0.95kg	右	0.99kg	左	2.93kg	右	2.95kg
	左右バランス		左右バランス		左右バランス		左右バランス		左右バランス												
	良好(97.3%)		良好(100.0%)		良好(100.5%)		良好(96.0%)		良好(99.3%)												

### 1週目のメニュー(4月28日~5月4日)

#### 朝のメニュー

あおむけ 01 背伸び(両手を頭上に)  
左:3~5回 右:3~5回

座位 19 グー、パー、指、指、パー  
左:3~5回 右:3~5回

あおむけ 10 膝を伸ばして脚上げ  
左:3~5回 右:3~5回

あおむけ 15 足関節の曲げ伸ばし  
左:3~5回 右:3~5回

あおむけ 08 脚を組んで左右倒し  
左:3~5回 右:3~5回

#### 日中のメニュー

座位 07 上肢上げ(前)  
左:3~5回 右:3~5回

座位 11 片手を反対肩、同側肩へ  
左:3~5回 右:3~5回

座位 16 手首の曲げ伸ばし  
左:3~5回 右:3~5回

座位 31 その場立位  
左:3~5回 右:3~5回

座位 28 足関節の内返し、外返し  
左:3~5回 右:3~5回

#### お風呂のメニュー

座位 10 上肢の水平屈曲伸展  
左:3~5回 右:3~5回

座位 16 手首の曲げ伸ばし  
左:3~5回 右:3~5回

座位 20 手指の運動1(グッパ)  
左:3~5回 右:3~5回

座位 28 足関節の内返し、外返し  
左:3~5回 右:3~5回

あおむけ (22) 膝の曲げ伸ばし  
※ 浴槽内で座って行って下さい。  
左:3~5回 右:3~5回

#### お休み前のメニュー

あおむけ 03 両手を横から上に  
左:3~5回 右:3~5回

あおむけ 10 膝を伸ばして脚上げ  
左:3~5回 右:3~5回

あおむけ 16 足関節の内返し、外返し  
左:3~5回 右:3~5回

あおむけ 07 膝を曲げて左右倒し  
左:3~5回 右:3~5回

#### ウォーキングのメニュー

特に必要ありません

メモ 各運動はそれぞれ1セットで十分ですが、出来る方は3セットを目標にしてみましょう。