

12週間の貯筋教室における 30秒上体起こしテストの記録向上

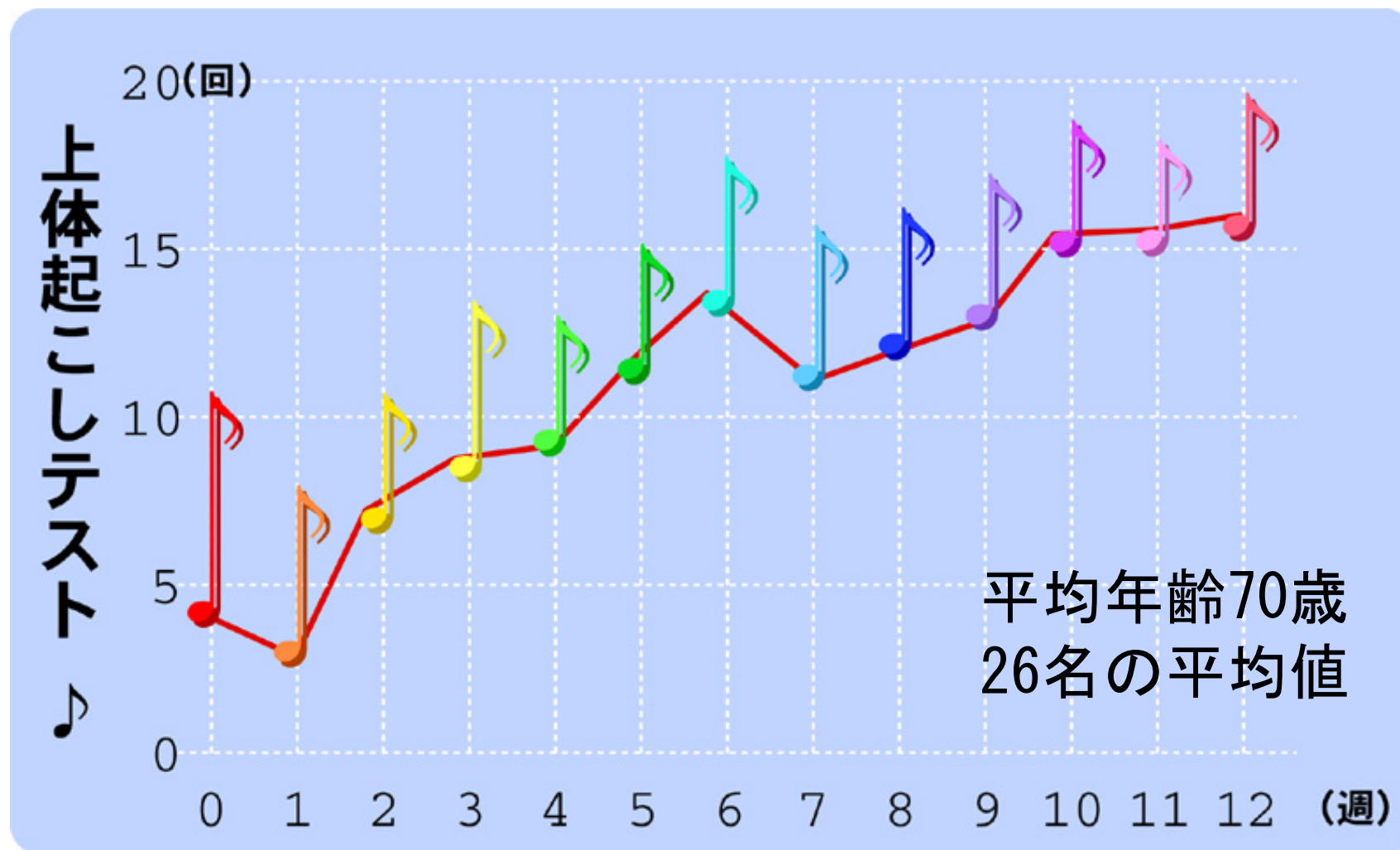
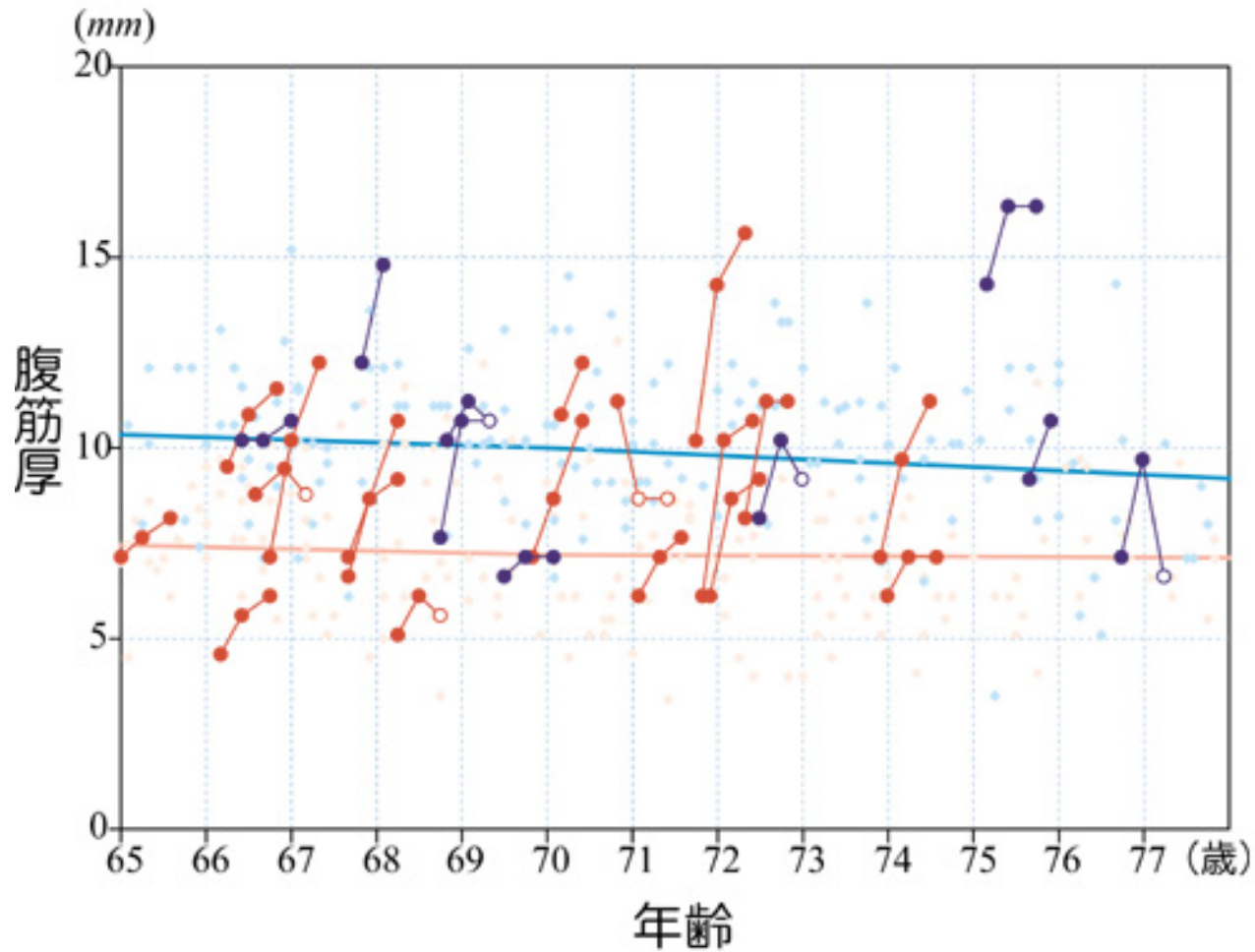


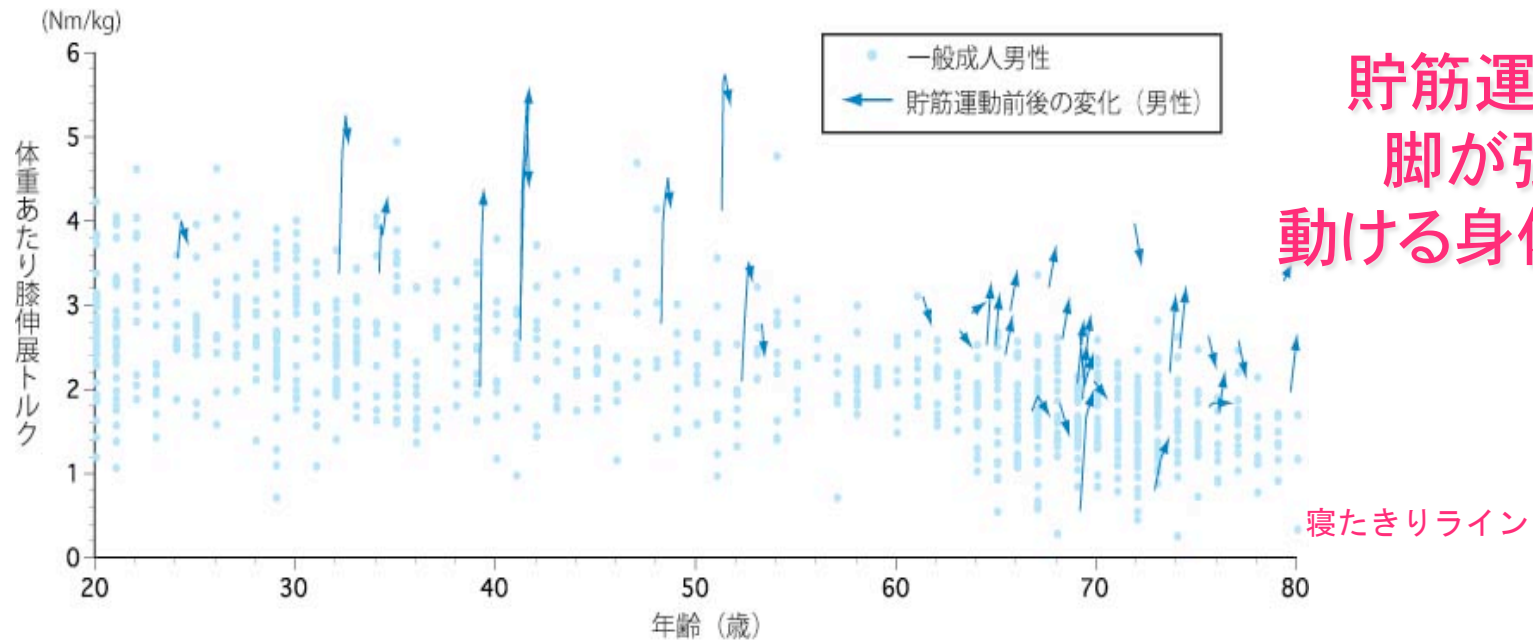
図9 家庭で行う「貯筋運動」により上体起こし動作回数が約3倍に増加した。⁶⁶



**高齢者でも
貯筋運動により
腹筋が厚くなる**

図 1 0 高齢者に貯筋運動を実施した結果、殆どの被験者に腹直筋圧の増加が見られた。

□



貯筋運動により
脚が強くなり
動ける身体が出来る

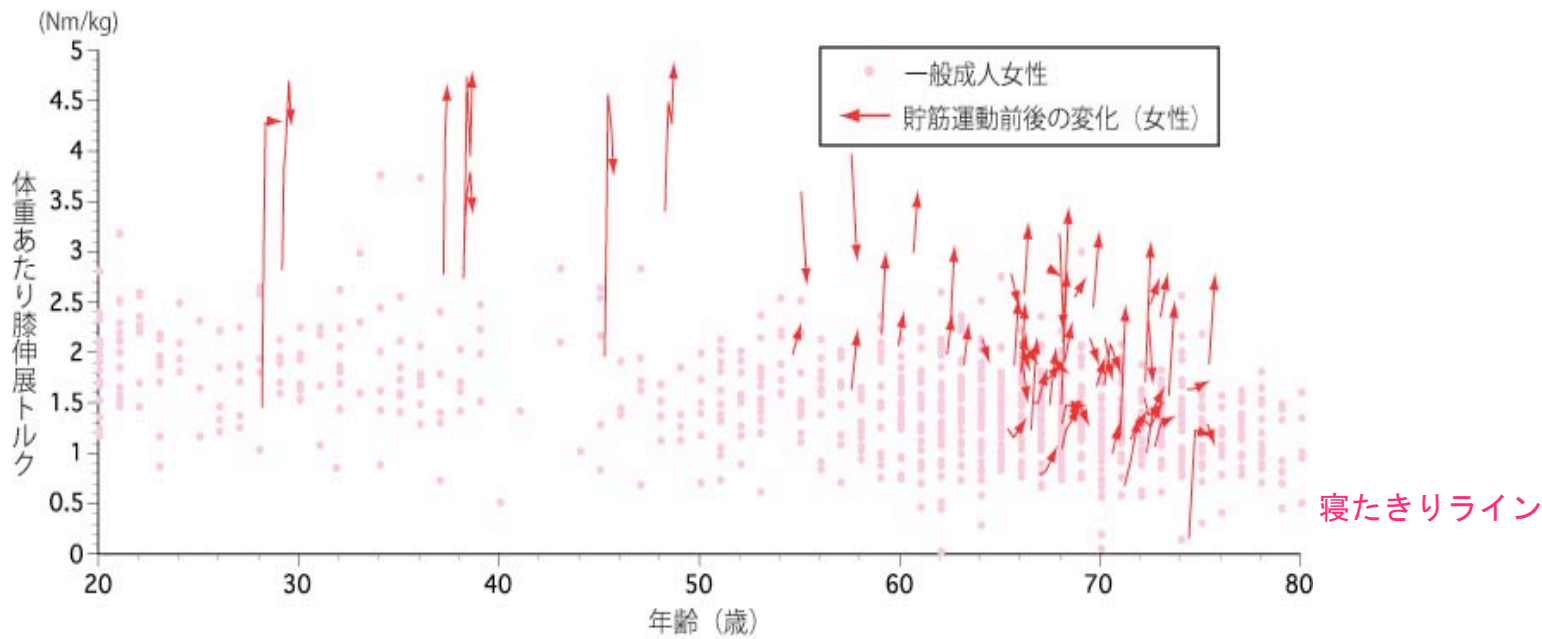


図 1 1 貯筋運動により男女ともに脚伸展トルクが増大した

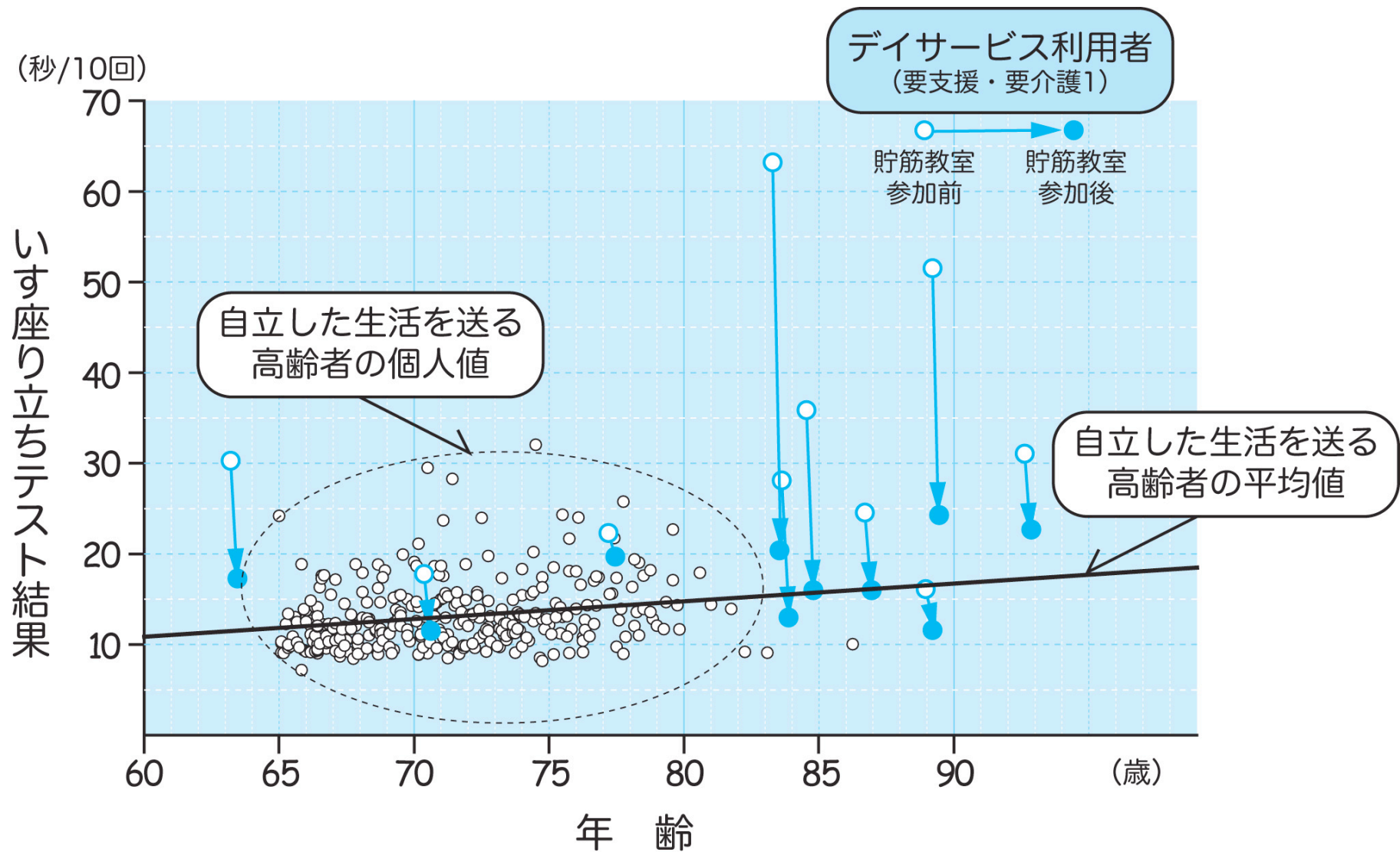


図12 特別擁護老人ホームの要介護高齢者においても貯筋運動により椅子すわり立ち動作の所要タイムの減少が見られた。⁶⁹