

# 膝教室の成果

全7回コース

4回目までは2週間毎、  
残り3回は1カ月毎

カリキュラムはお問い合わせください。  
ピーベリー 090-1459-6094

# 正座できなかつた方も、できるように！

1回目



4回目(6週間後)



1回目



4回目(6週間後)



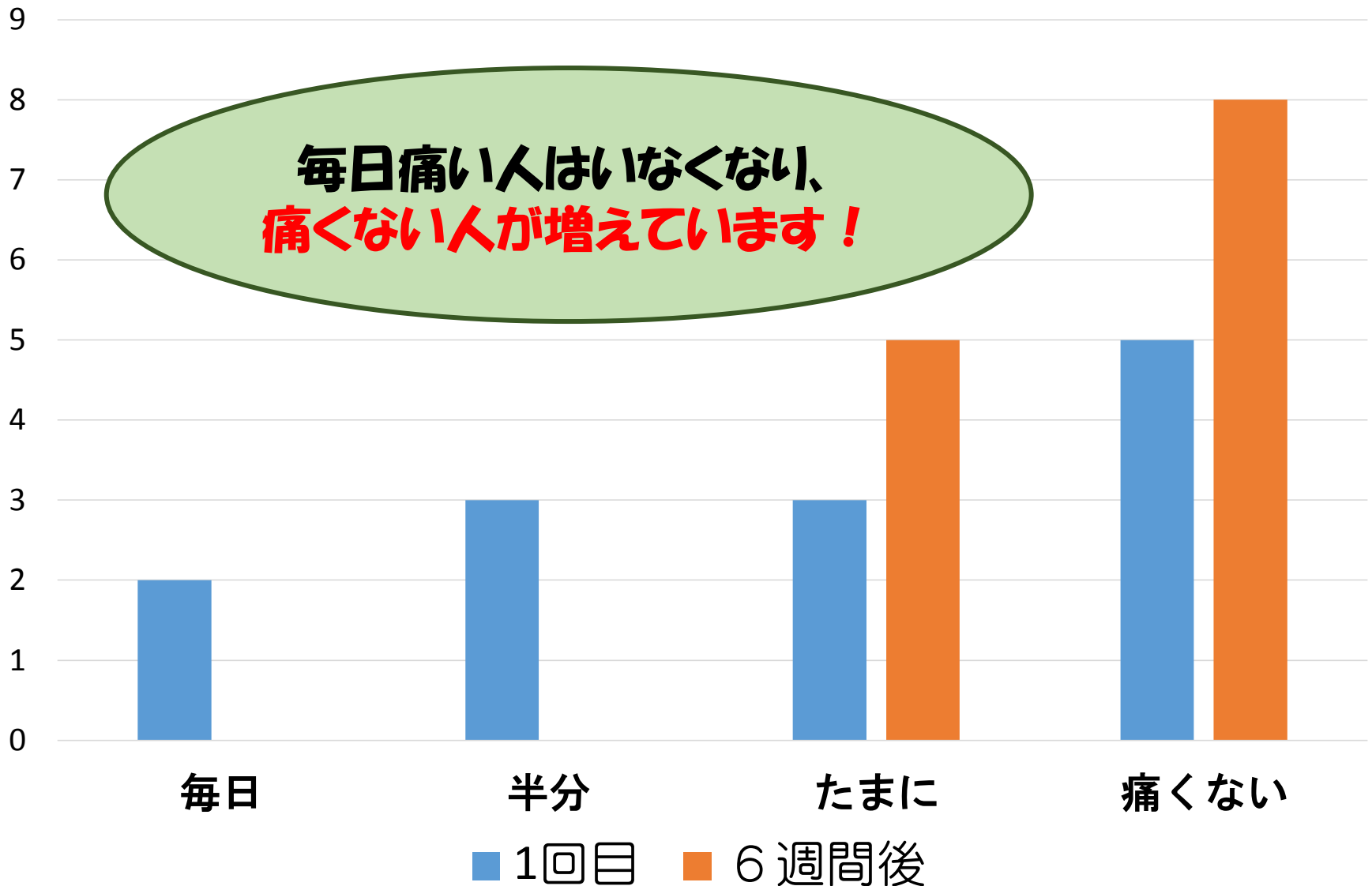
# 「かかと」と「お尻」の距離を測定しました



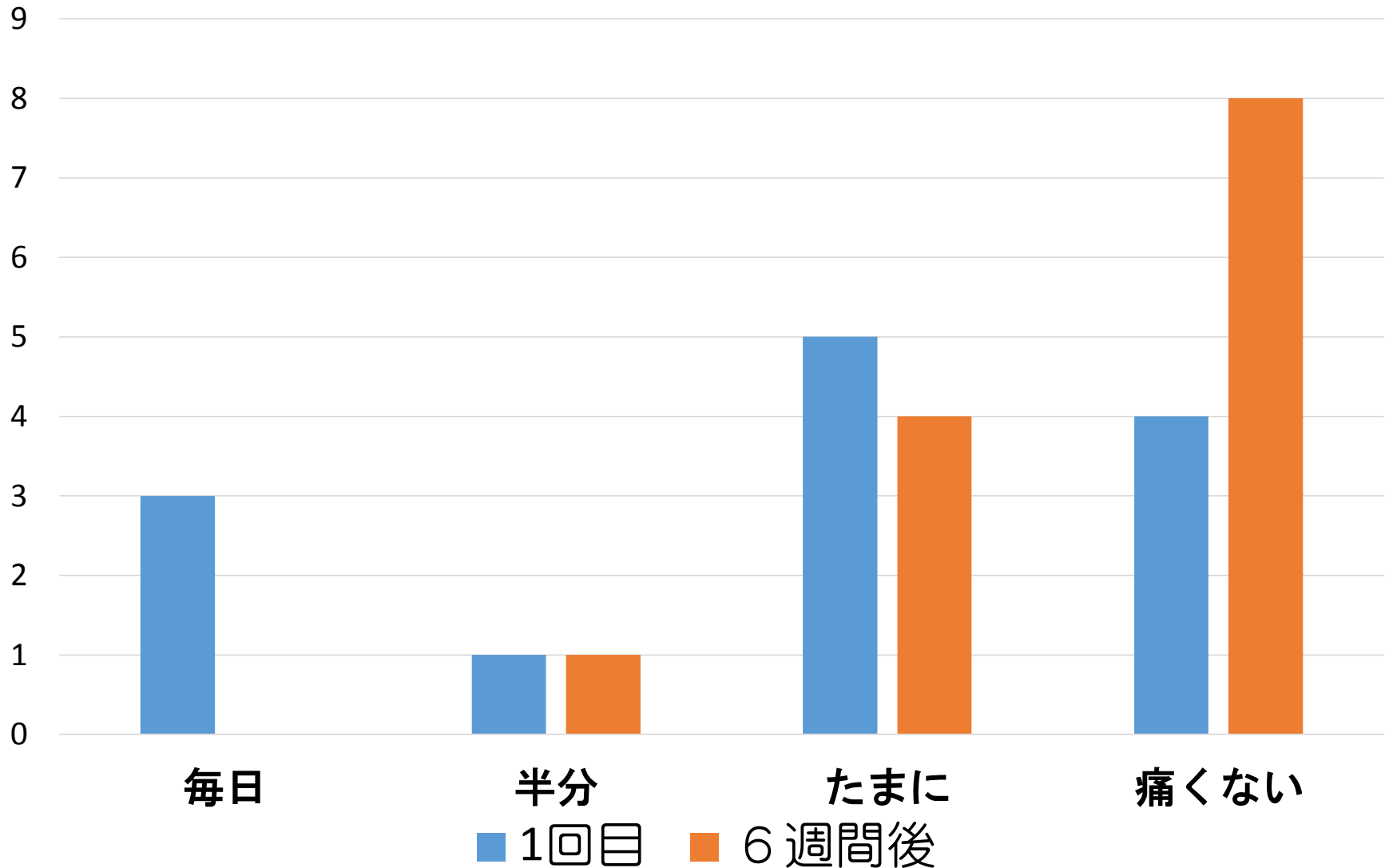
# 結果 (cm)

性別	年齡	右			左		
		1回目	6週間後	4カ月後	1回目	6週間後	4カ月後
女性	67歳	10.5	0.0	0.0	10.5	2.0	0.0
女性	66歳	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
女性	72歳	9.0	2.0	0.0	21.0	5.0	0.0
女性	72歳	11.0	0.0	0.0	10.0	0.0	0.0
女性	74歳	12.0	0.0	0.0	12.5	0.0	0.0
女性	72歳	18.5	0.0	0.0	13.0	0.0	0.0
女性	68歳	18.5	12.0	14.5	16.0	13.0	11.5
男性	68歳	8.5	0.0	0.0	13.0	3.0	0.0
女性	75歳	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
女性	74歳	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
女性	64歳	11.5	0.0	2.0	8.5	0.0	2.0
女性	78歳	28.5	欠席	9.5	29.0	欠席	16.0
女性	69歳	7.0	0.0	0.0	10.0	0.0	0.0

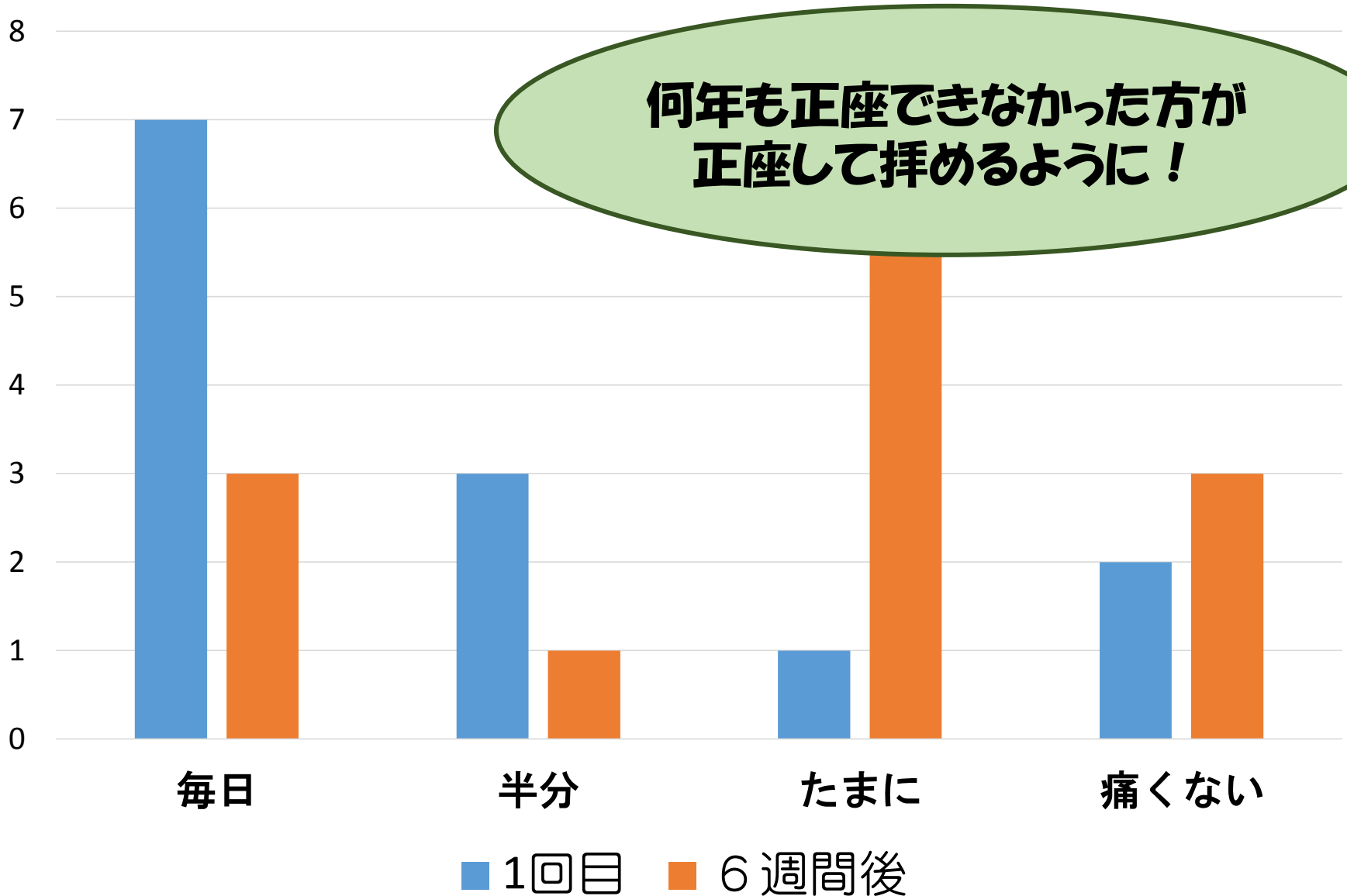
# ①イスから立ち上がる時痛い



## ②歩き始める時痛い

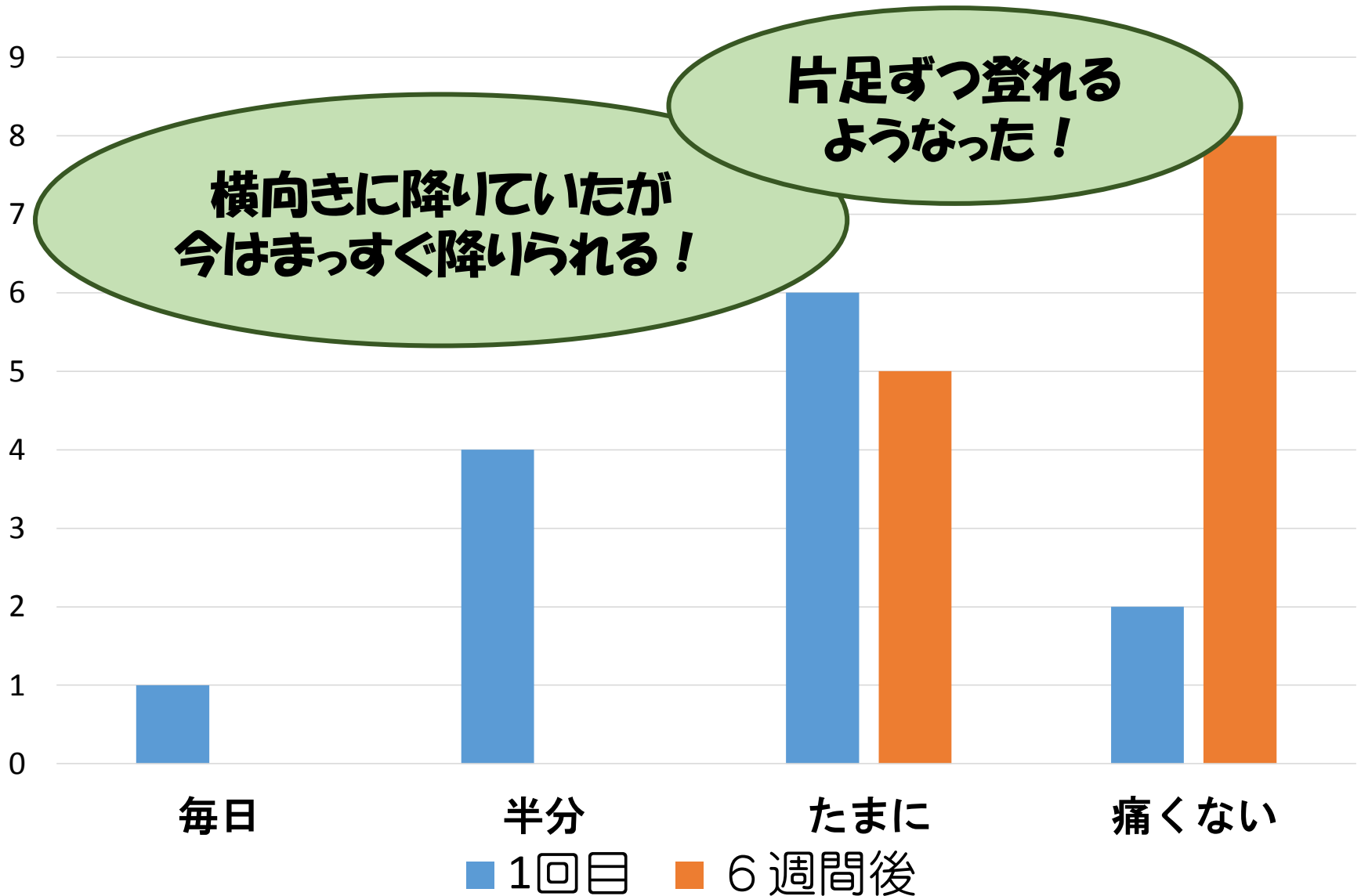


### ③ 正座しづらい

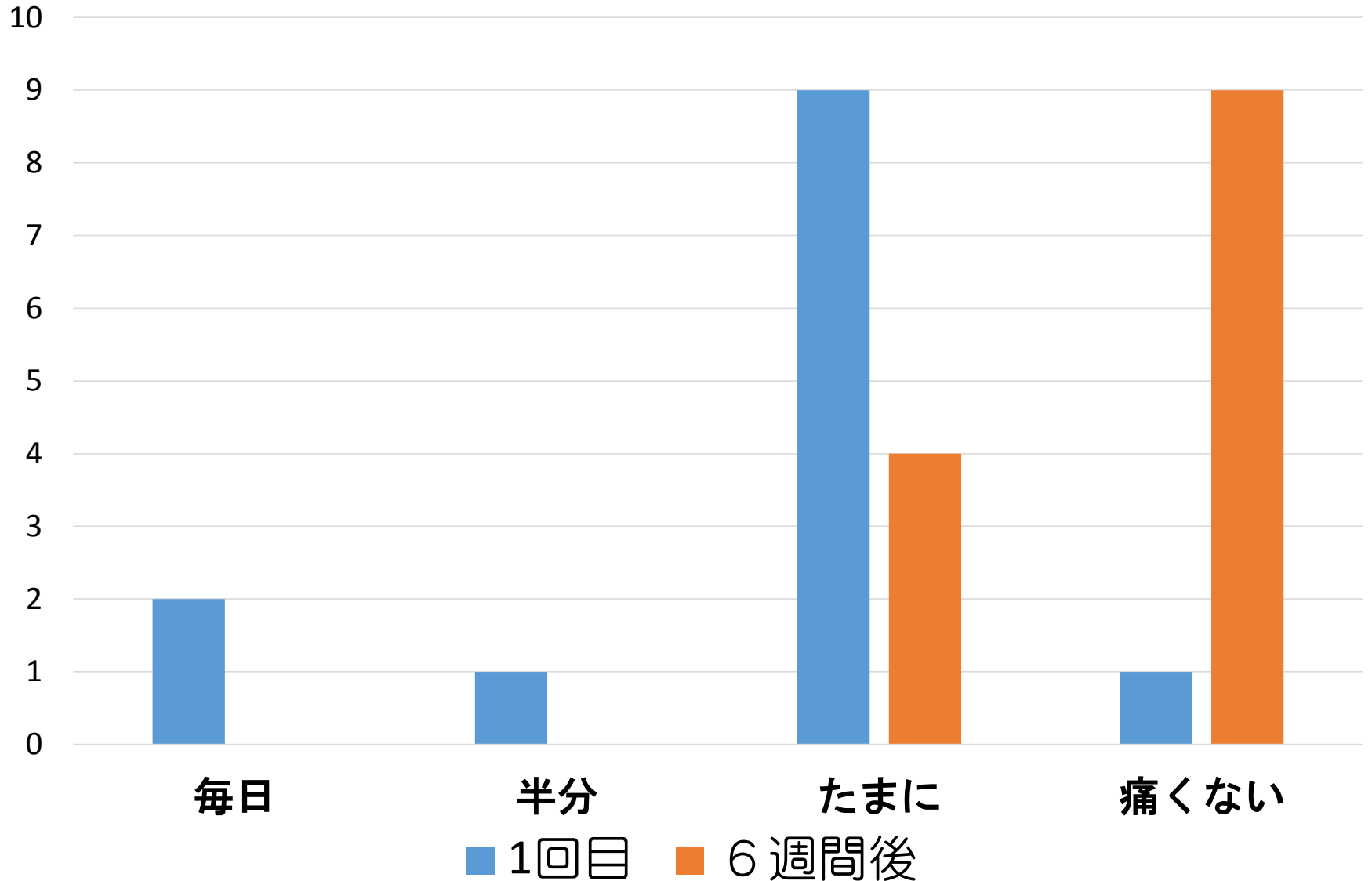




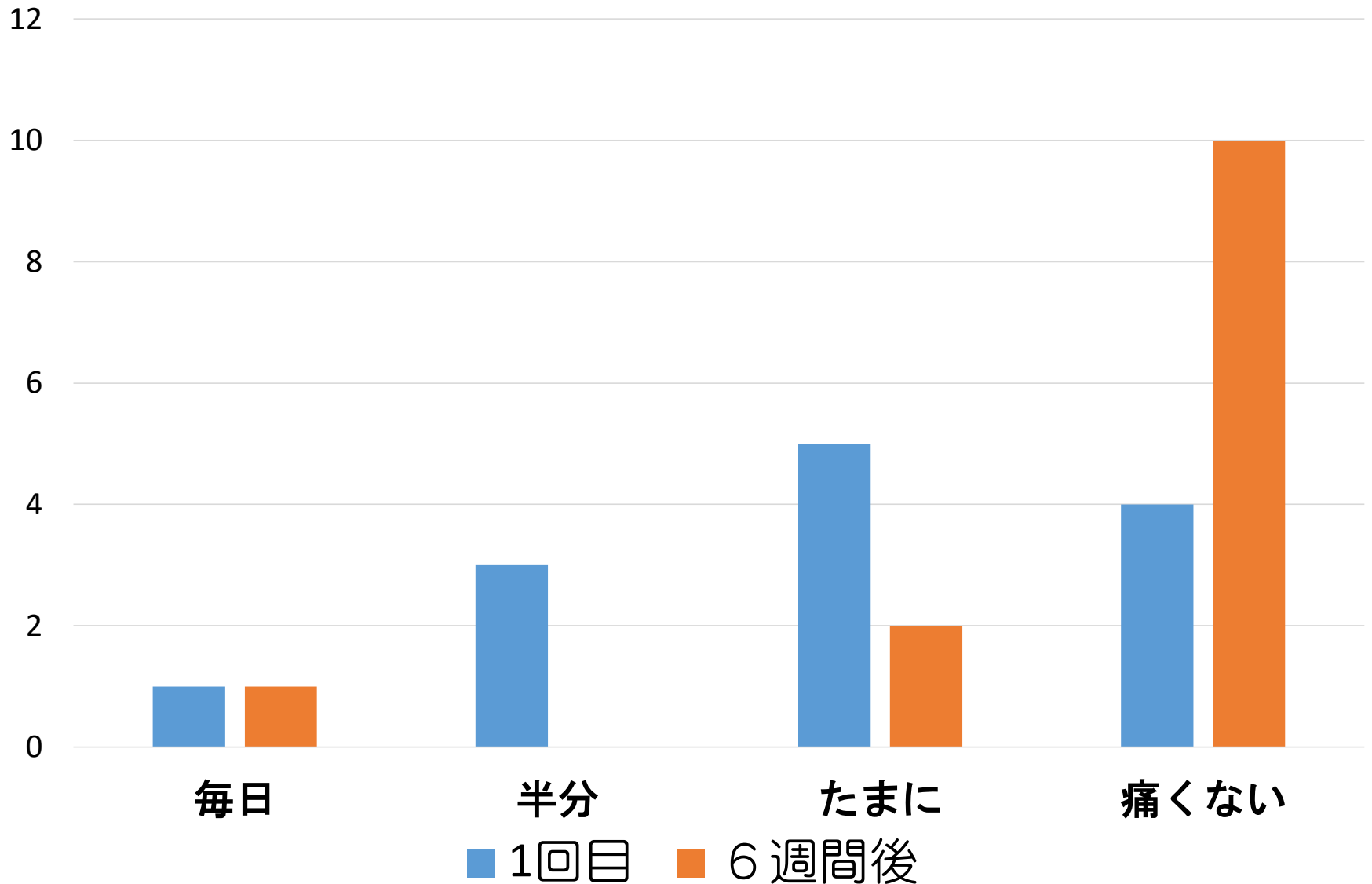
# ④階段昇る時痛い



# ⑤坂道おりの時痛い



# ⑥平地歩いている時痛い



# ⑦朝起きた時痛い

