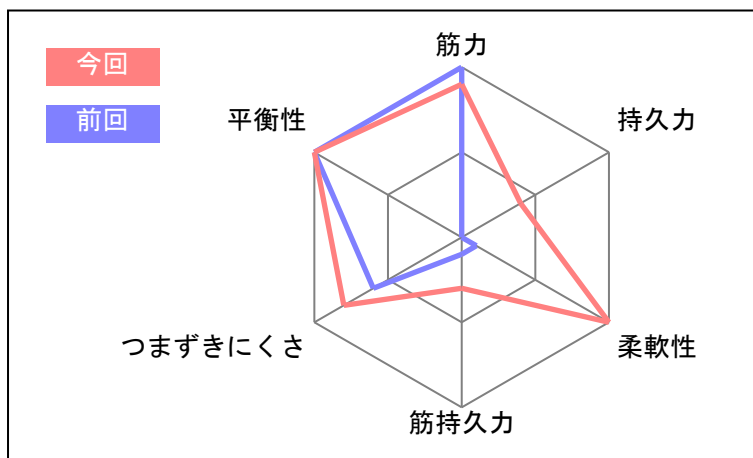


ID	000000000	生年月日	昭和00年00月00日		
氏名	〇〇 〇〇 様	年齢	00歳	性別	〇〇
所属	〇〇〇〇〇〇〇〇	測定日	前回 0000年00月00日	今回 0000年00月00日	



項目	単位	前回	今回	
血圧	最高	mmHg	120	125
	最低	mmHg	85	72
安静時心拍数	拍/分	78	66	
身長	cm	157.0	157.5	
体重	kg	56.0	52.0	
BMI		22.4	21.0	
体脂肪率	%	31.0	23.0	



項目	単位	前回	今回	全国平均	得点
握力	右	kg	33.0	26.9	9
	左	kg	29.0		
上体起し	回	0	4	10.7	3
長座位体前屈	cm	15.0	72.0	42.2	10
開眼片足立ち	秒	120	120		10
10m障害物歩行	秒	8.0	6.5		8
6分間歩行	m				4
2分間腿上げ	回		98		

体力年齢	
前回	79
今回	60
総合評価	
前回	D
今回	B
備考	
<input type="checkbox"/> 腰痛	<input checked="" type="checkbox"/> 膝痛

らくらく筋トレ（施設）

1	上体起し	肩を床から離す 3セット	01-A
2	背筋	うつぶせ 3セット	02-A
3	スクワット	おやすみ	
4	膝伸ばし	チューブなし 3セット	05-A
5	後ろ蹴りだし	黄色 3セット	07-B
6	腕立て伏せ	壁に向かって 3セット	08-A
7	かかと上げ	両足で3セット	10-A

ウォーキング

1日平均8000歩を目標にしましょう。

目標歩行レベルは **1** です。

目標心拍数

118 ~ 97