

測定結果

2021年8月11日  
14時5分



前回 - point

60代～男性平均 75.535 point

平均値以下です。  
少し気をつけましょう。

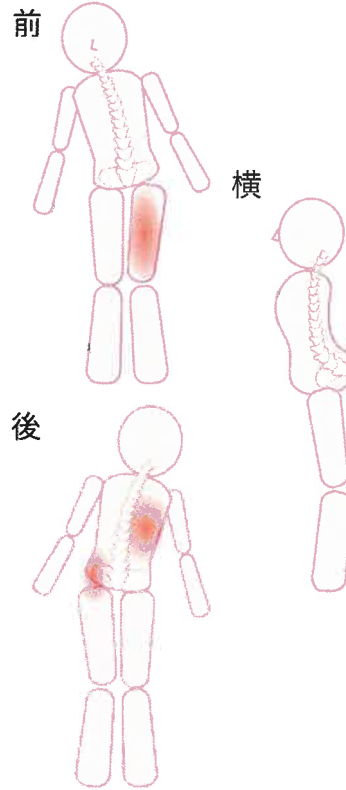
アドバイス

アンチエイジングに効果的な食べ物は、キクラゲです。キクラゲはキノコの一つで、中華食材として利用されます。

キクラゲには、丈夫な骨を作るために欠かせないビタミンDが豊富。

また、水溶性食物繊維、不溶性食物繊維も豊富です。キクラゲをうまく摂ることで効果的なアンチエイジングにつながります。

分析結果



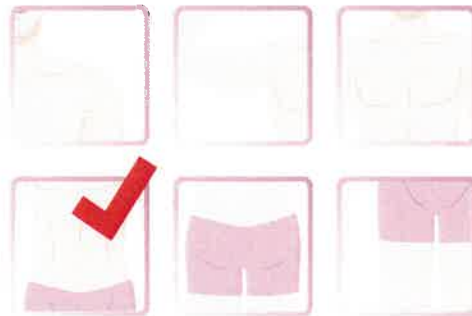
未来予想



このままいくとあなたの未来は。。



◆◆◆ 現在分析結果 ◆◆◆



上半身・下半身ともに体軸が最も大きく崩れており、安定性が保てないためにとっても強くふらつきが出ています。背中から腰にかけての柔軟性が不足しやすい傾向にあります。柔軟性が不足することにより血流の流れが悪くなり、疲労回復機能に影響を及ぼします。日頃のケアを心がけましょう。

# ゆがみ改善エクササイズメニュー

## エクササイズ

### サイドブリッジ（バランスボール）



1. 肩肘をバランスボールに着きます
2. 体を一直線に保ち20秒キープします
3. この時、バランスを崩さないよう注意します
4. 息を止めないよう注意します
5. バランスボールがない場合、安定した台で行ってください。



### スタンディングレッグカール



1. 壁に手をつけて立ちます
2. 息を吐きながら踵をお尻に付けるように、膝を曲げていきます
3. この時、膝が前に出ないように意識します
4. 息を吸いながら元の位置に戻り、繰り返し行います



## ストレッチ

### 中臀筋ストレッチ（椅子）



1. 椅子に座り伸ばしたい側の足を上に組みます
2. 両手で上に組んだ足の膝を抱えます
3. 息を吐きながらゆっくりと背筋を伸ばしていきます
4. 心地よくお尻の横が伸びている所で止め、深呼吸をし20秒キープします
5. ゆっくりと元に戻り、反対側も行います

### ハムストリングスストレッチ（立位）



1. 息を吐きながらゆっくりと体を前に倒していきます
2. この時反動をつけないように注意します
3. 腿の後ろが心地よく伸びている所で止め、深呼吸をし20秒キープします
4. ゆっくり元に戻り、2～3回繰り返します