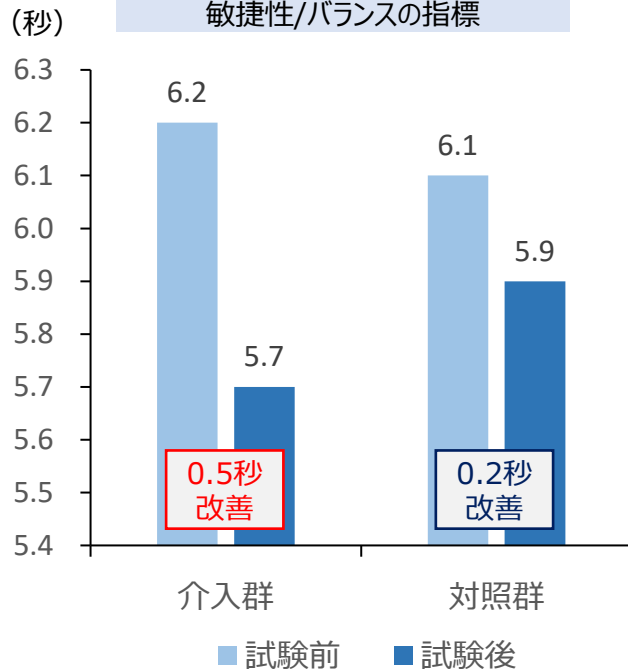


- ①敏捷性/バランス・・・アップ&ゴー(椅子から立ち上がり、目標物を回って再度座るまでの時間)
介入群は、対照群と比較して大きく改善した。
- ②持久力・・・ステップテスト(2分間その場で足踏みをした回数)
介入群は、対照群と比較して大きく改善した。
- ③運動セルフエフィカシー・・・運動を継続する自信についての点数
介入群は、対照群と比較して悪化が小さかった。

介入期間 1 2 週間経過前後の各指標の比較

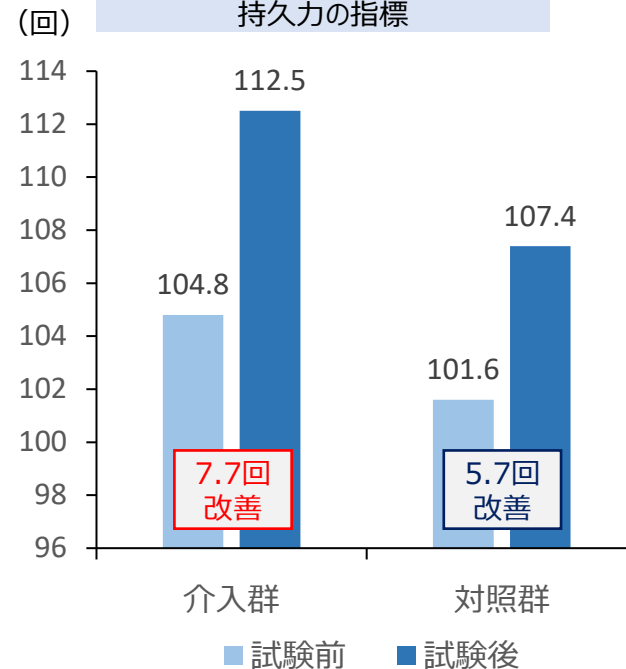
アップ&ゴーの変化

敏捷性/バランスの指標



ステップテストの変化

持久力の指標



運動セルフエフィカシーの変化

運動を継続する自信度の指標

