

**おすすめ！**  
**ふくちライフ体操**  
**なんとっ！！**  
**こころとからだに効果あり！！**



どんな効果？



ふくちライフ体操の効果検証結果から(詳しくは裏面へ)

- ・腕が上がりやすくなる
- ・背中周辺の筋肉をほぐす効果がある  
⇒肩こいの改善
- ・気持ちもすっきりと前向きになる  
⇒リフレッシュ効果



があります！

ふくちライフ体操をして  
こころもからだも元気になろう♪♪

ふくちライフ

検索

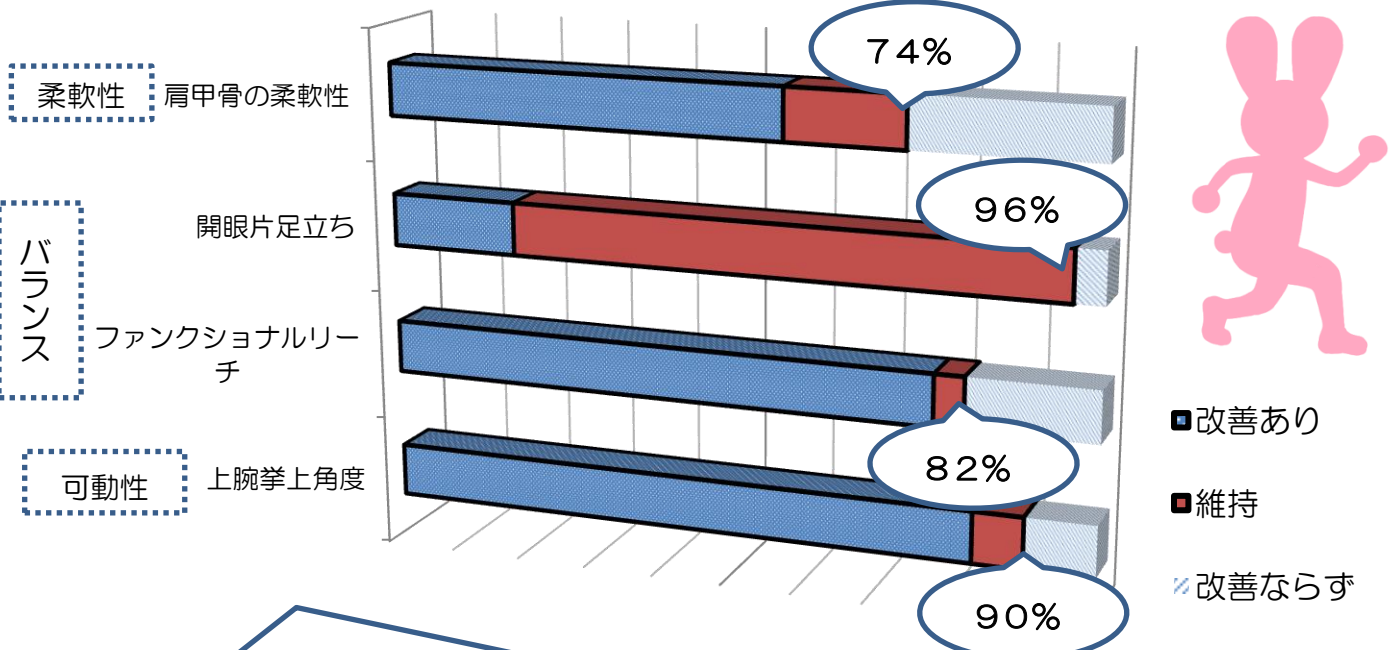
✓CHECK!✓



どんな効果検証？

- 72名が週3回3ヶ月間ふくちライフ体操実施、その前後で体力測定を実施（平成29年10月～平成30年1月に実施）
- 体力測定は、上半身の柔軟性・可動性、バランス能力を測定
- 身体（肩こり）と気持ちの変化について6段階で毎月アンケート実施

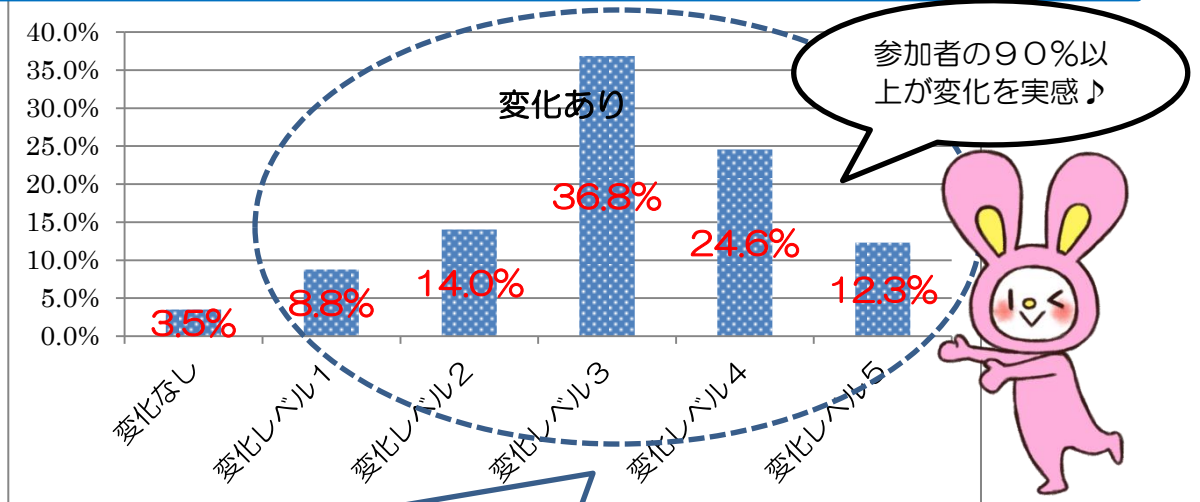
### 10月と1月に実施した体力測定結果の改善割合



- 身体が硬くなる冬に効果検証し、維持できているだけでも効果大！！
- 背中周辺の筋肉が柔軟に保てると姿勢も良くなり、肩こり改善にも良い

体操開始前（10月上旬）と比べての変化を「身体」と「気持ち」に分けて、0（変化なし）1・2・3・4・5の変化レベルで回答。

### 10月のふくちライフ体操効果検証を開始する前と、実施後の身体と気持ちの変化（1月アンケート結果）



- 変化レベルが1⇒5になるほど効果が大きい