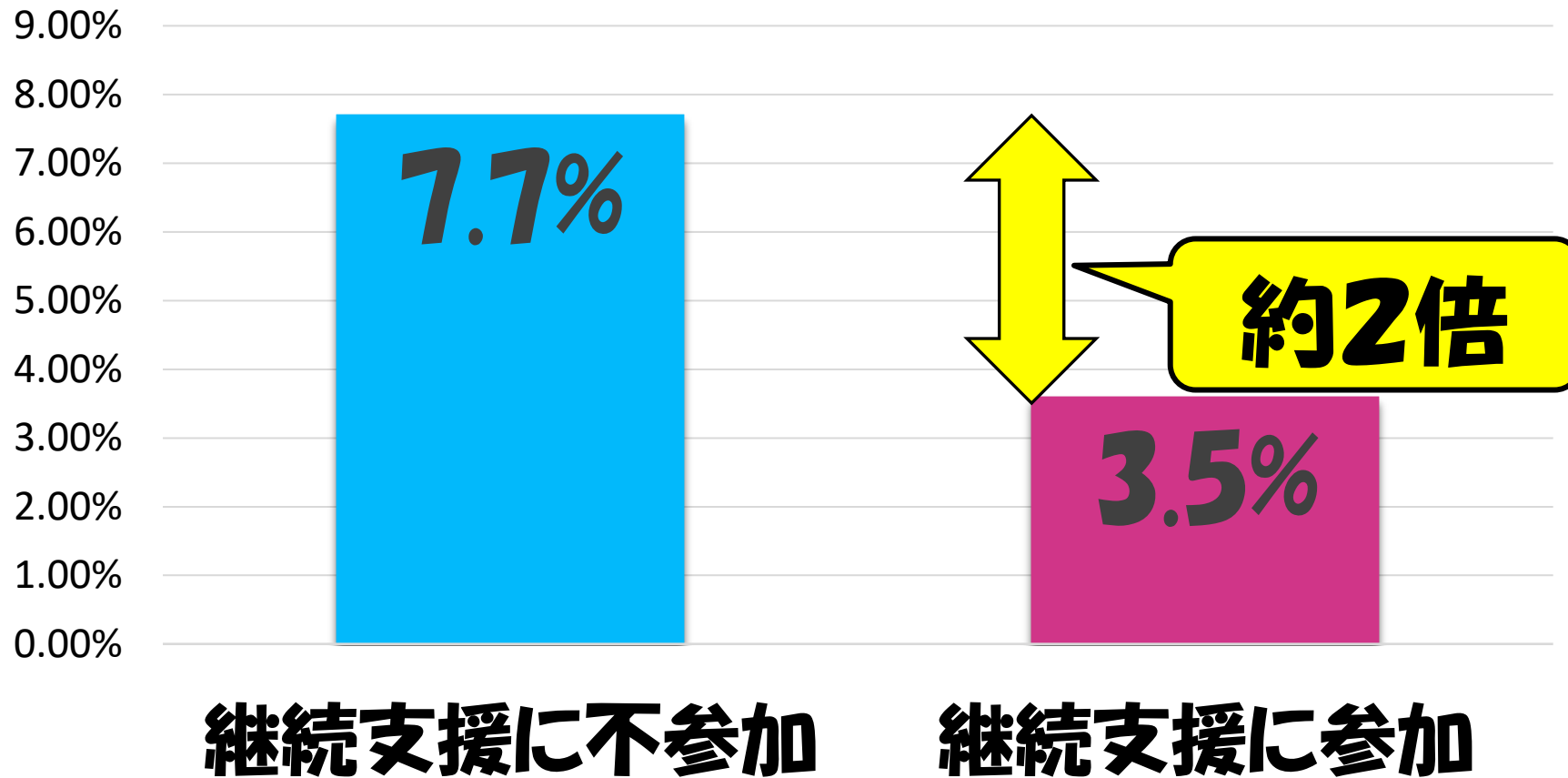


# スタート応援講座参加者の1年後

要介護度が悪化した割合



3回の講座が終わった後に、体操をやめてしまった方達の要介護度が悪化した場方は**7.7%**でした。一方で、3回の講座が終わった後も、体操を継続した方達の要介護度が悪化した場合は**3.5%**でした。体操を続けた方とやめてしまった方では**約2倍**の差がついていることが分かります。