

総合東京病院 訪問リハビリ通信

5月号 「自宅でできる簡単エクササイズ」

新型コロナウイルスの影響で屋外での趣味活動などが減少し、**生活不活発病（廃用症候群）**になる危険性が高まります。そこで、生活不活発病（廃用症候群）を予防するためにリハビリテーション科スタッフで簡単なエクササイズ作成したので、下記の動画を参考にして頂けると幸いです。

当院リハビリテーション科スタッフが
わかりやすくエクササイズをご紹介します。



さっそく、動画をチェックしてみましょう！

当院のホームページに
アクセスします



LINEでもお知らせ配信中！



連載一覧

第1回「上半身、首、体幹のストレッチと深呼吸」配信中

第2回「体幹の筋カトレーニング」4/24 配信

第3回「下半身のストレッチ」5/8 配信

第4回「下半身の筋カトレーニング」5/22 配信

第5回「カラダのバランスを鍛えるエクササイズと脳トレ」6/5 配信

【お問い合わせ】 総合東京病院 訪問リハビリテーション

TEL:03-3387-8738(直通) FAX:03-3387-5611

責任者：片桐 創太 作成者：酒井 良希