



最近「フレイル」っていう
言葉耳にしませんか？



新型コロナウイルス発生！！



外に出ると感染してしまう恐怖や
デイサービスが休みになって、
外に出たり人に会う機会が少ない...



力を入れにくい...



動きにくい... 身体を動かすにくい...

身体が弱ると大変！ 心が不安になってしまう！
そんな状態を運動で乗り切りましょう！

家の中でもできる運動を紹介します。裏へGo！



著：理学療法士 李

～過去のレターニュース～

<https://www.narita-clinic.com/>

検索

または



刈谷なりたクリニック 訪問リハビリテーション科

事業所番号 2312901602

刈谷市松栄町2丁目6番地3

電話0566-93-1810 FAX050-3737-8632(訪問リハビリ直通)