

自宅でできる運動動画 シリーズ 第2回（椅子編）

[動画はこちら\(YouTube\)](#)

自宅でも簡単にできるストレッチ、
筋力、バランス能力を鍛える運動です。

- ・実践して、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防し、元気に自分の足で歩きましょう。
- ・体調のすぐれない方は無理せず、ベッド上や上半身だけでもOKです。

協力：エイサー衣装 池原青年会

（監修：リハビリテーション科、安全管理対策室 制作：リハビリテーション部）

