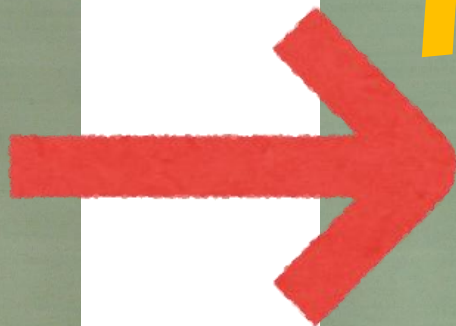
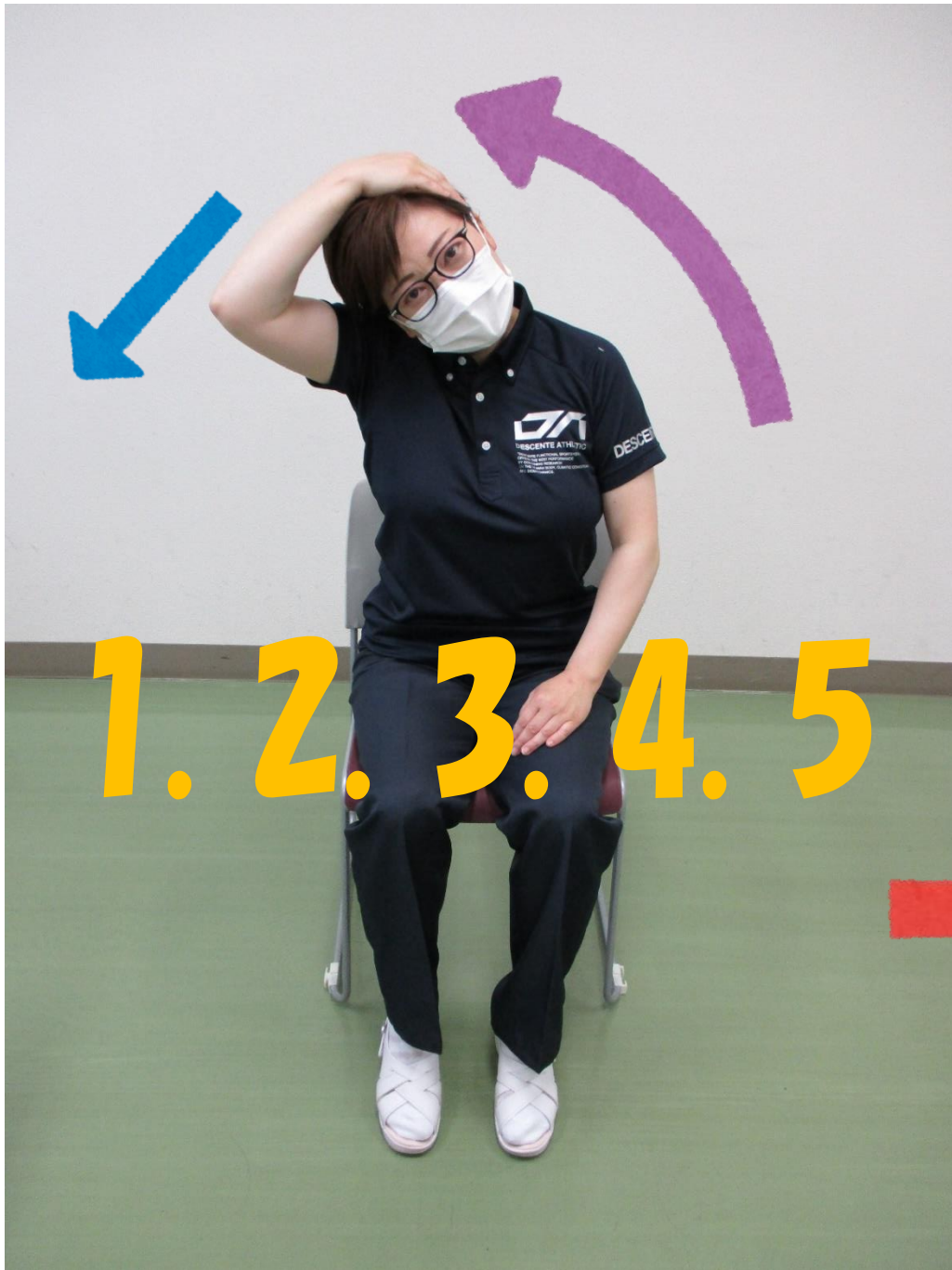
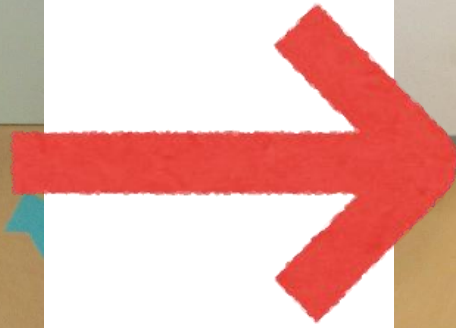


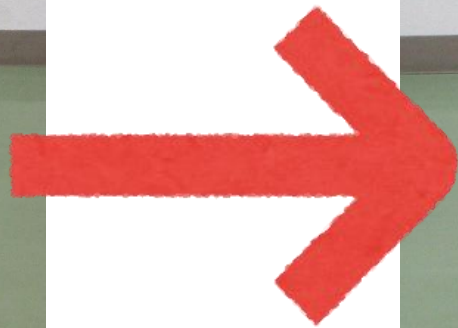


リラックス体操

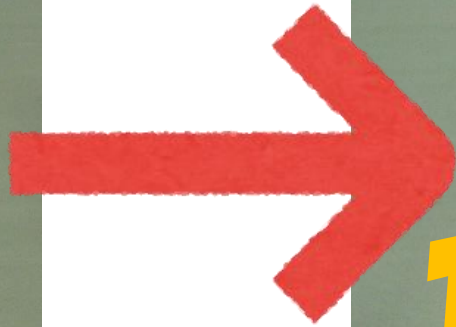
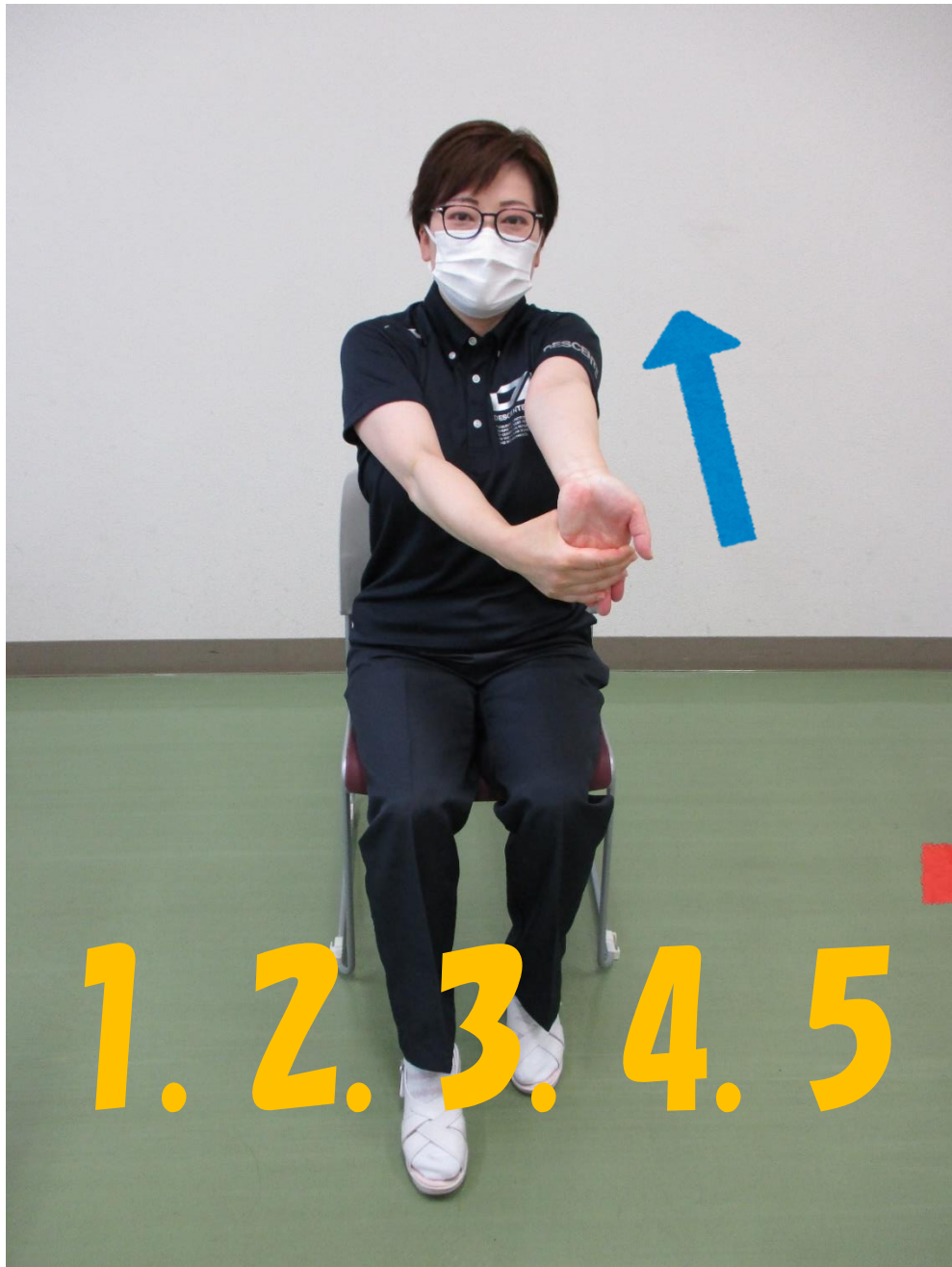


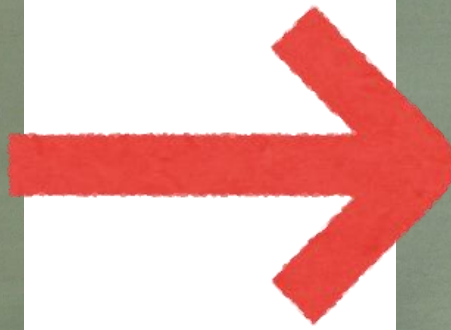


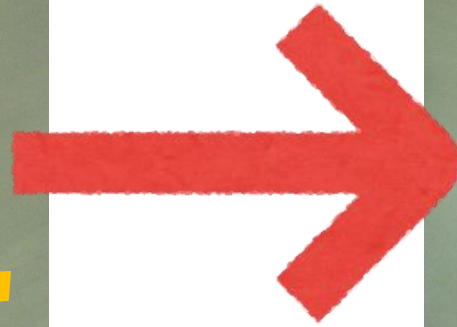


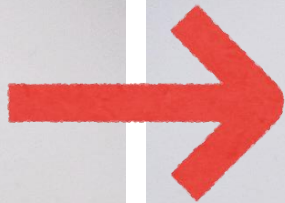
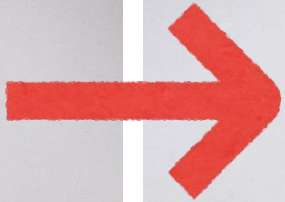








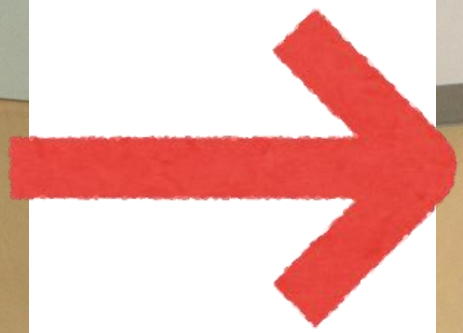


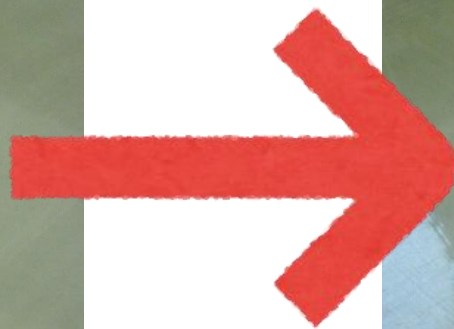
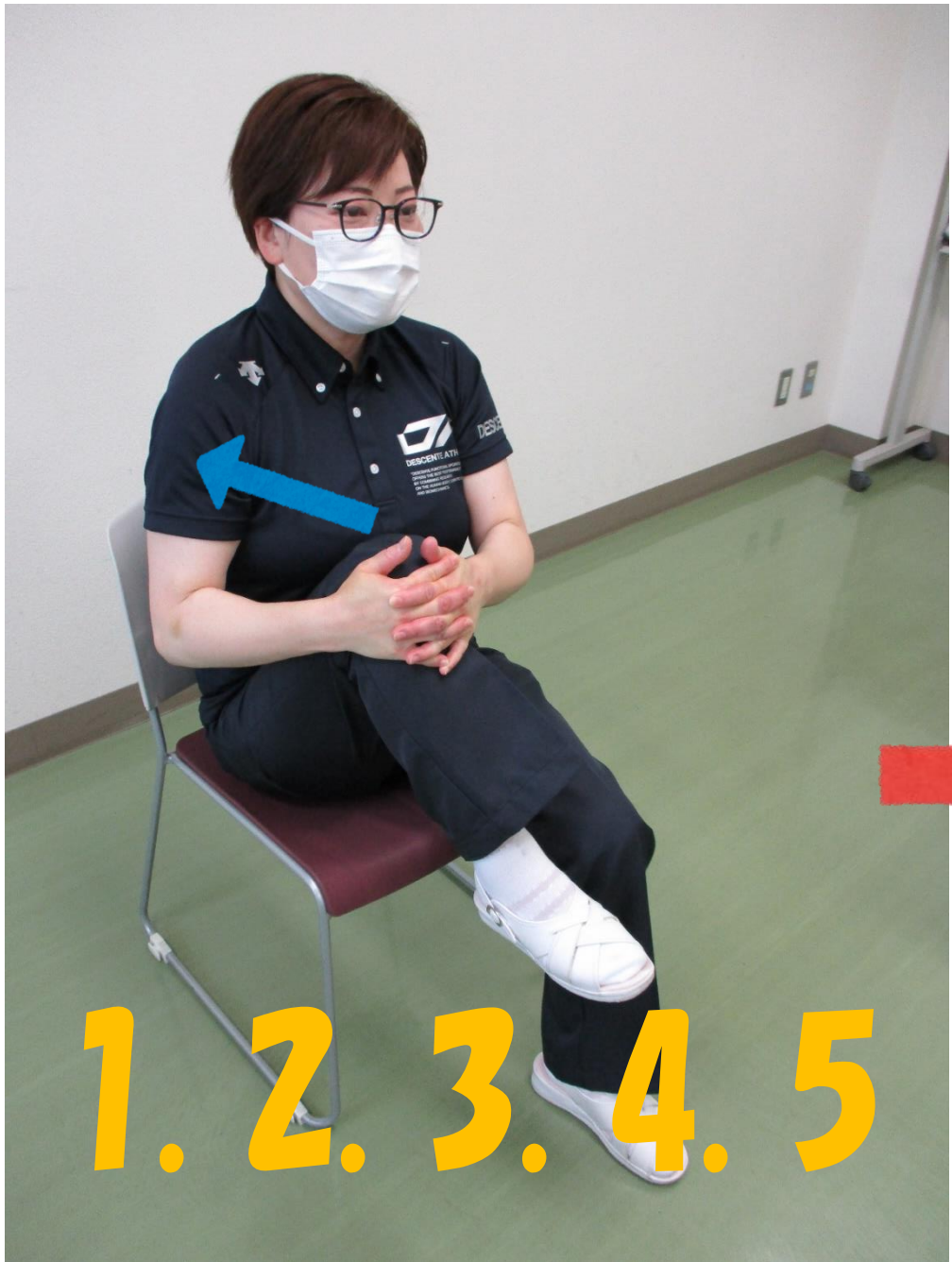


1. 2. 3. 4. 5

1. 2. 3. 4. 5

1. 2. 3. 4. 5











足を上下にパタパタ

最後は深呼吸 \ (^ o ^) /



体操することで、転倒防止効果、慢性的な関節痛予防、
血行改善、認知症予防も期待できます♪
ストレス解消や、気持ちを明るくする効果も！
すきま時間に、取り入れてみてくださいね❀



主任ケアマネ
さとう

相談員
ましま

ナース
こんどう

医療、介護のご相談は、医療・介護連携支援センターへ

お気軽にご連絡ください❀

0138-43-3939

しみん サンキューサンキュー