

ステイホーム中の患者様向け運動動画

# うちリハ

適度に体を動かす事は、心臓病やロコモ、メタボ、認知症予防に有効的です。

外出や運動の機会が減ってしまった患者様向けの動画を当センター専門家の監修の下、作成致しました。

是非ご自宅での運動にご活用下さい。

## 【初級向け】☆☆☆

心臓リハビリ室で実施している、椅子での運動が中心のご高齢患者様向け運動です。15分

初級向け

<https://youtu.be/oAzSQOwIPgs>



## 【中級向け】★★☆

座って行える筋力強化や有酸素運動など中等度の運動

作成中

## 【上級向け】★★★

メタボ予防、ロコモ予防の立って行う運動  
作成中



おうちで運動

うごいて健康

介護予防

コロナに負けるな