

介護予防推進事業について

愛知県理学療法士会では例年、介護予防推進と題し介護におけるご相談事や健康チェックを行って参りました。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い各種イベントができない状況となっております。

楽しみて下さっていた皆様には、大変ご迷惑をお掛けし誠に申し訳ございません。

そのため、今回は少しでも介護予防の一助となればと考え、動画を使用しての運動紹介とさせて頂きました。

是非、ご活用いただけますと幸いです。

2021年7月

公益社団法人 愛知県理学療法士会



ご利用にあたっての注意点

- ❖痛みや違和感等でした場合は、直ちに運動を中止して下さい。
- ❖運動に不安のある方は、医師に相談の上行って下さい。

運動メニュー

①肩の運動

<https://www.youtube.com/watch?v=VVQ3rtWX4Us>

②腰の運動

<https://www.youtube.com/watch?v=QgCeA-InjI4>

③膝の運動

<https://www.youtube.com/watch?v=0Z2eusHZ9BE>

④寝ていてもできる全身運動

<https://www.youtube.com/watch?v=1Na5ilmyEr4>

