

# 上白根病院 リハビリ新聞

## 今回のテーマ：生活不活発病

体力・筋力が心配な方・外出を控えている方

対象の方

新型コロナウイルスの影響により、自粛生活を余儀なくされている方は多いかと思います。御自宅にいと運動不足だな～?!と感じることは、ありませんか？

この度、**当院理学療法士が所属している日本理学療法士協会**が、**自宅で簡単に出来る体操のパンフレットを作成しました。**  
(3月末に読売新聞に広告を掲載いたしました。)

パンフレットには、筋力トレーニング3つ、有酸素運動が2つと、1日20分程度で出来る体操を紹介しています。

まずは、少しの回数から進めて頂き、1日の運動が習慣になることを願っております。皆様の体力・筋力維持のお手伝いが少しでも出来ると幸いです。

自分の体は、  
自分で守ろう！

STAY HOME!  
コロナに打ち勝とう！

毎日、少しずつ体操を続けてみてください。  
痛みや心配なことが生じたら、整形外科を受診しましょう。



裏面：出典  
公益社団法人 日本理学療法士協会