

# 家族介護教室

～理学療法士による健康体操～

場所：耳鼻咽喉科診療所デイケアルーム

# 自宅でできる

肩甲骨周りの  
筋肉を伸ばしましょう



太ももの裏～ふくらはぎの  
筋肉を伸ばしましょう



## ストレッチ



ゲーム感覚で  
みんなと楽しく  
認知症予防！！

# 認知症を予防しよう

認知症についてのお話を真剣に  
聴いております。



# 自宅でできる介護予防体操

踵上げの運動で  
ふくらはぎのトレーニング！



立ち上がりの運動で  
足の筋力をアップ！！

