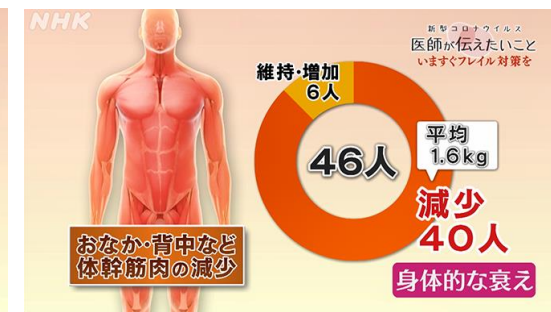


# 脱・フレイル！コロナ自粛に負けない身体作りを支援します！

## マザーと一緒に体を伸ばしませんか？

自粛生活の長期化による生活不活発でさまざまな衰えによる「フレイル」。その中でも身体的な衰えにおいて、特に体幹部分における筋肉の減少が認められました。46人を調べたところ、大半を占める40人の方々にその筋肉量の減少が認められたようです。

(引用)NHK.いますぐフレイル対策を 新型コロナウイルスについて医師が伝えたいこと. [https://www.nhk.or.jp/kenko/atc\\_1285.html](https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1285.html)



体幹筋力の衰えによる不良姿勢を呈することで、転倒リスクの増大や内臓機能の低下などが懸念されます。体を伸ばすことで不良姿勢を防ぎ、機能的な体を作っていきましょう！

リハビリステーション・リハビリスタジオマザーでは利用者様が安心・安全に運動ができるよう送迎車・器具・手すり等の消毒、来所時の手洗い、手指消毒、マスクの着用、換気、座席の間隔を空けるなど感染予防を徹底しています。

【ご利用にあたってのお問合せ】  
リハビリステーション マザー  
427-5363 (安達・西川まで)  
リハビリスタジオ マザー  
427-5371 (戸田・中井まで)



リハビリステーションマザー  
Waking&Posture Rehabilitation Day Service



リハビリスタジオマザー  
Waking&Posture Rehabilitation Day Service