

■「おうちDEリハ」でできること



おうちでもリハビリを続けて元気でいたい

- ・元氣のために運動は大事だとわかっているけど、続かない...
- ・デイサービスなどで運動しているけど、不十分...
- ・家で1人だと何をすればいいかわからない...
- ・できれば自宅で運動したい...



おうちDEリハで自宅でもリハビリができて元気になる！

- ・リハビリにとって重要な領域について具体的なリハビリ方法を提案しています。
- ・ご自宅で効果的かつ安全にできるリハビリ方法を各領域の専門家が選びました。
- ・リハビリ方法をわかりやすい画像や動画で見ることができます。
- ・毎日の頑張りを見えるようにして、リハビリを続けやすくしています。