

運動不足になっていませんか…

新型コロナウイルスの感染予防で、日課のお散歩や買い物、外食などの外出を控えている方も多いと思います。また、そのことで不安やストレスを感じる方も多いと思います。

外出を控えて「自宅に閉じこもり」による運動不足や孤立状態により・・・

* 身体機能が低下し、疲れやすくなる

* 認知機能が低下したり、精神的に落ち込みやすくなる

* 起き上がり・立ち上がり・歩行などの動きが低下する

* 食欲低下、急激な体重減少、低栄養

などの心配があります。

医療・介護でのリハビリを行い、心身共に健康であり、ご自分の生活が安全に不安なく送られるよう支援したいと思います。

当院では、感染予防対策にしっかりと取り組んでおりますので、安心してご来院ください。

光洋いきいきクリニック