

フレイルってご存じですか？

健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の中間のことです。

フレイルは早期に適切な対応を行えば十分改善が期待できます！

健康



フレイル



要介護



**加齢のせいとあきらめないで！
フレイル予防3つのポイント！**

栄養



運動



社会参加



リハビリサロンひだまりは、栄養バランスの良い食事、運動や体操、充実したリハビリ機器、

カラオケ、おやつレクや外出レクなど様々なレクリエーションの実施など…

フレイルの予防にピッタリです(^^♪

体験もできますので興味がある方はぜひお問い合わせください♪