

1日1分でもOK  
かんたん運動プログラム  
介護状態にならないための  
100歳を超えても元気でいたい  
身体を動かすのって楽しい!  
家族や仲間と一緒に取り組める!!  
レコードブック  
【運動プログラム監修】  
株式会社THF代表取締役/  
筑波大学名誉教授  
田中喜代次  
自由国民社

# 介護状態にならないための かんたん運動 プログラム

レコードブック 著  
田中喜代次 監修  
(筑波大学名誉教授)

レコードブックは、現在、全国に215店舗を展開し毎月1万人以上が利用しているリハビリ型デイサービス。和気あいあいとした雰囲気づくりと取り組みやすいプログラムで利用者の健康づくりに貢献しています。

施設で実際に行われている「ベッドから起き上がる」「荷物を下ろす」など日常生活で使う筋肉を鍛えるための誰でも取り組める運動プログラムを紹介。

※施設で行われている運動プログラムは筑波大学の先生方に協力を仰ぎ、科学的根拠に基づいて開発されたものです。監修の田中喜代次先生は筑波大学の名誉教授、スポーツ医学の専門家です。

貴店番線印	注文	介護状態にならないための かんたん運動プログラム A5判 128頁 本体予価1500円 ISBN978-4-426-12766-4 自由国民社
自由国民社	冊	自由国民社