

心不全と上手に付き合うコツを 患者さん・ご家族一緒に学びましょう！

＼ QR コードから動画・パンフレットの視聴ができます。／

1 セルフケアのコツを学ぶ！

動画
約20分



2 フレイル予防のコツを学ぶ！

動画
約10分



web ページからご覧のかたは
アイコンをクリック / タッチ
しても視聴できます

3 パンフレットでコツを復習！



4 おうちで体を動かそう！

動画
約10分



＼ 動画・パンフレットの視聴方法 ／

1

お手元のスマートフォン・タブレットの
カメラで QR コードを読み込みます



2

視聴画面に移動します
再生ボタンをおして視聴します

