

# 松葉園～リハビリ通信～ 令和5年2月号

## 今月のリハビリ風景



※写真:左から  
笠原、市川、後藤



自転車の運動は2年以上続けています!

## ～運動前の健康チェック～



松葉園では来園時に健康チェックを行っています。  
血圧・脈拍・体温のほか、運動前には関節や筋肉の痛み・疲れ・普段の歩き方と変わったところがないか等を確認して、その日の状態に合った運動を心がけています。ご自宅でも、朝起きた時に体の様子を見て、調子が良くない日はゆっくりペースで過ごすのも良いと思います。

無理なく続けていける運動習慣を作っていきましょう。

