

浜りハ通信

令和2年1月1日第
75号

浜通り訪問リハビリステーション

新年、明けましておめでとうございます。
本年もよりよい一年になりますよう、お祈り申し上げます。

一年の計は元旦にあり!

達成できそうな目標を立てて新しいスタートを!

・散歩をしながら、一句つくる。

歩きながら頭を使うことは、認知機能の活性化にも繋がります。
四季折々の季語も交えて詠んでみてはいかがでしょうか?



～浜りハ利用者様の前向きな一句を紹介～
雨やまずとも いつもの散歩は あきらめず

・年末年始太りを解消する。



美味しいおせち料理を食べ、ゆったり過ごした分のツケ
を返しましょう。無理のないダイエットのコツは・・・

1日20分から。

一日を通して20分以上の有酸素運動を。ウォーキングやジョギングなど、
「ややきつい」くらいの強度が理想です。

