

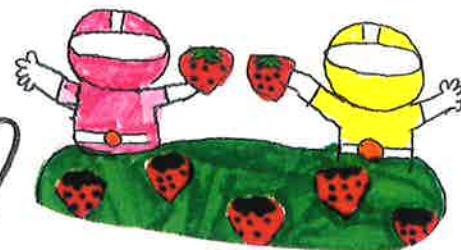
# 5月リハメイト 健康だより



新緑の季節となりました。

「令和」の時代が始まります。

春の黄砂や紫外線に気を付けよう!



<いちじく  >

あまおう...「とよのか」に代わるいちじくとして作られ「あかいまるいおおい」「うまいの頭文字をとって名づけられました。

保存性や輸送性に優れています

さがほのか...着せかえ「人形リカちゃん」のキャラクターで有名です。  
ツヤがないのは鮮度が落ちて  
いる可能性があり、他のいちじくに  
比べ香りがします。

<スワット>

1日5回×2セット  
足腰を強くしよう

かかとは  
膝がつま先より  
前に出ないように  
膝は90°より  
曲げないよ



訪問リハビリステーション  
リハメイト神戸

