



リハビリ本舗  
Produced by Fruition Inc.

2020.5月号



# 月刊 ぴ〜ち



## 生活不活発病って？

約1ヶ月間の自粛期間中に…  
筋力や体力が落ちていませんか？  
このことを『生活不活発病』とか  
『廃用症候群』と言います！！

お知り合いの方で、筋力や体力が  
落ちてしまった人がいたら…  
ぜひ、ぴ〜ちデイをご紹介下さいね。

**3ヶ月間で結果を出します(^)/**  
※データあり・別紙参照



暑くなると水分が  
不足し足がつりやす  
くなります(>\_<)  
そんな人は**踵上げ**  
でふくらはぎ(第2  
の心臓)を鍛えまし  
ょう(^)/  
踵をゆっくりと下  
ろすのがポイント!!

## ★今月の7オトコシ★



←商店街を歩  
く練習中…  
変わった形の  
椅子発見!!  
『意外と座り  
心地がいいわ  
ねー』と(^\_^)



リアルな手形(^\_^;  
女性の方が座る  
場合は要注意!→

でも…手すりや壁を手で支えて行  
って下さいね。椅子に座ってテレビ  
を観ながら(CMの間など)や、バラン  
ス良くできる人は洗濯や皿洗いをし  
ながら行くと一石二鳥ですね(^\_^)v

※ぴ〜ちデイの特徴については…  
**別紙を参照!!**  
【ホームページ】

<https://reha-honpo.jp/peachday>



施設の見学・体験はこちらから↓

TEL : 0877-85-8819

FAX : 0877-85-8829

丸亀市通町37番地 平田ビル1F