

八王子みなみ野心臓リハビリテーションクリニック



【名前：

Re Habilis

明日のために

あなたのために

ハートでつながる

クリニック **HMI**^{CR}

半年後の目標：

★日々の運動★

メニュー	回数	目安の頻度
①		
②		
③		
④		
⑤		

フリー記載欄：



毎回、運動に来た際にノートご持参ください！

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例:友達に会った!、 今日はリハビリ! など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“千里の道も一歩から -老子- ”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例: 買い物行った!、 雨で寒かったな… など…								

スタッフからコメント

今週のひとこと“小さな積み重ねが身体を守ります”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例: 外食楽しかった!、良く歩いたな! など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“幸福とは習慣の積み重ねである -アリストテレス- ”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例:リハビリの人に ほめられた! など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“頑張りすぎないのが長続きのコツ”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例:家事頑張った!、 ゴロゴロ多くて反省 など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“歩くことは最良の薬である -ヒポクラテス- ”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例:あれ痩せた?、 今日はごちそう! ...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“あなたのペースで大丈夫”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例:○○が良いて 本当かしら? など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“運動は「自分を大切にする時間」です”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例: 筋トレしました! とにかく眠い… など…								

スタッフからコメント

今週のひとこと“最も強い人とは、自分に打ち勝つ人である - アリストテレス - ”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例:アイス食べ ちゃった!えへ! など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“今日の一步が、明日の元気に繋がります”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例:ドラマ見過ぎた!座ってた…反省。 など…								

スタッフからコメント

今週のひとこと“今週もよく頑張りました!”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例: 日も疲れた!、 でも頑張った! など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“心に太陽を持て -ヘルマン・ヘッセ- ”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例:今日は炊き込み ご飯にしたよ! など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“休むこともトレーニングの一部です”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例: 公園に行きました、 など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“太陽の光も最高の栄養です”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例: ラジオ体操やっ てみた! など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“できると思えばできる、できぬと思えばできぬ -ヘンリー・フォード- ”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例:旅行の計画を立てた!楽しみだ! など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“身体が元気だと、会話も弾みます”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例: 筋トレし過ぎた …明日は筋肉痛だ … など…								

スタッフからコメント

今週のひとこと“「ながら運動」でも心臓は喜びます”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例: 食べ過ぎた! 明日は動こう! など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“継続は力なり - 徳川家康 - ”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例: 歯科に行きました、ほめられた! など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“「できたこと」を数えてみましょう”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例:何もなかった、そ んな日もある など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“新しい景色は心のビタミンです”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例:元氣出して 6000歩あるいた! など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“小さなことを重ねることが、大きな成功への道 -エジソン- ”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例：バンド使って運動しました！ など…								

スタッフからコメント

今週のひとこと“ちょっとした変化に気づけるのも大切です”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例: ゴルフに行きました、飛んだ! など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“身体が温まると心も温かくなります”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例：麻雀やりました！ 調子良かった☆ など…								

スタッフからコメント

今週のひとこと“明日できることは、今日できる -ベンジャミン・フランクリン- ”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例:カラオケ行きました! など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“運動は最高の薬です”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例:今日は良い夢を みた! など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“今日の空気もあなたの味方です”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例: 寿司を食べた、 食べ過ぎた(笑) など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“無理をしないことが一番の近道です”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例: 季節の果物が 美味しかった! など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“足取りが軽いと気持ちも軽くなります”

		日	月	火	水	木	金	土
日付		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
朝	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
夕	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈							
下肢の浮腫み		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・脈不整		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
服薬状況(○/×)								
その他 (自覚症状等)								
①								
②								
③								
④								
1日の歩数								
ひとこと日記 例: 息が切れずに歩 けた(^▽^)/ など...								

スタッフからコメント

今週のひとこと“元氣でいることが最高の財産だ -トルストイ- ”

今日は運動して大丈夫かな?と思ったら



以下に当てはまる場合は、今日の運動は中止して、ゆっくり休息をとりましょう。

- ・血圧: **200**以上 / **120**以上のとき
- ・脈拍:**40**回以下 または **120**回以上のとき
- ・**胸の痛み**や**圧迫感**を感じたとき
- ・**息切れ**・**呼吸困難感**や**動悸**・**眩暈**を感じたとき
- ・**冷汗**が出たり、**気分が優れない**とき



運動のすすめ ミニガイド

♡『運動=スポーツじゃなくていい』♡

ちょっと遠回り買い物したり、家の中でストレッチするだけでも立派な運動です。

♡『「ながら運動」でOK!』♡

テレビを見ながら、歯を磨きながら、つま先立ちや足踏みをしてみましょう。

♡『3分運動で十分!』♡

毎日30分は大変でも、
1日3分を10回と思えば
ぐっと気が楽になります。



当クリニックのYouTube動画も
是非参考にしてみてください!(^o^)
チャンネル登録よろしくお願いします!

YouTube

開設しました!!

@八王子みなみ野心リハTV

ご自宅での運動に、少しでもお役に立てたらうれしいです。
これからも、皆さんの健康づくりをサポートする動画を少しずつアップしていきます。
無理なく続けられる運動と一緒に取り入れていきましょう。

「八王子みなみ野心リハTV」と検索!
または右のQRコードからチェック

かかりつけ・連絡先情報

病院名:

主治医:

家族の連絡先:

(続柄:)

服薬内容: