

自粛生活による体力や筋力の低下に注意しましょう



膝が痛いなら
ウォーキングは
止めたらどう?

大丈夫?

あ痛たたつ

ただいまー
今日は
ウォーキング
日和だつたな

おかえりなさい

膝は痛いが、
動かさ無い方が
今以上に痛くなるに
決まってる!!

いや、大丈夫!
自分で何とかできる

70歳過ぎたし…
膝のことを
病院に相談して
みましよう?

受診すれば
良かつたな…

自分は大丈夫と
思っていたんだが…

すぐ
腫れてるわよ!

痛くて
歩けない…

その後

