

お知らせ

- ・令和6年介護保険改定に伴い、6月から料金に変更があります。配布する別紙をご確認下さい。
- ・送迎車が新しくなりました。今後はよりスムーズな運行を目指していきます。



利用
者様
から
頂いた
花
が
挿し
木で
増え
ました

VOL.57

今月の
テイ
スペース

2024. 6月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"

腰痛や肩こりを予防するためには、入浴など体を温めることと、筋肉の柔軟性や筋力アップのストレッチが効果的ですが、今回は痛み軽減と血行改善におすすめの食材を紹介するので、しっかり食べて腰痛を予防しましょう！

腰痛
肩こりに



食べ物
が
重要

(カルシウム)

骨を強化して腰痛を予防

干しエビ 小魚 チーズ
ヨーグルト 牛乳

(ビタミン B₁)

痛みを緩和

筋肉や神経の疲れを緩和
ぶたのヒレ肉 玄米 ごま

(ビタミン E)

冷え性予防と血行改善

アーモンド らっかせい
ぎんなん

今月の利用者紹介

80代 男性 要支援1



去年10月よりサービス開始。ご自分のことは何とかできていましたが、最近少し足腰が弱ってきているので予防の為にご利用されるようになりました。当初は歩行時少しふらつきありTUG検査（椅子から立ち上がって3m往復歩行して着座の時間）では13秒かかっていましたが翌月には8秒台となり現在8秒台をキープされています。また右下肢の片足立ちも1秒台だったのが今月6秒程度保持できるようになってきました。ご自身の意欲も高くご自宅でも天気のいい日は散歩を頑張られています。

	月	火	水	木	金
9:30~	△	△	△	×	△
10:55~	×	×	○	△	○
14:00~	-	×	-	-	-

空き状況 R6/6/1 現在

相談/手続き窓口設置、お問合せはこちら

電話：0739-26-6700

月・火・木・金曜 13:30-14:30

住所：田辺市東山1-3-8

電話：0739-34-2331 (直通)