

## お知らせ

- ・暑い日が続きます。熱中症予防を心がけましょう
- ・7/15（月）は祝日でお休みです。
- ・8/13（火）14（水）が盆休みとなります



今年も七夕の笹飾りに  
願い事を書きました  
リハ室の雰囲気さわ  
やかです

2024. 7月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"

# 夏の肌トラブル、あせも

夏になりますます増えてくるのが汗、汗が増えると痒みがでる汗疹（あせも）  
汗疹とは「汗が正常に排出されずに起こる発疹」のことです

汗が様々な原因で排出されずにたまってしまい、皮膚の炎症を引き起こします



汗疹は汗をかきやすい部位に現れやすく、顔や首、わきの下、ひじやひざの裏など汗がたまりやすい部位は特に注意

下着やベルトのように、地肌との摩擦や締め付けが強い部位にも現れやすいとされています。



かゆいといって爪でひっかくと爪にある雑菌が患部に侵入し、悪化させてしまいます。そのため汗疹だと思っても放置せず、早めに医療機関に受診して適切なお薬をもらい、重症化する前に早く治療する事が大切です。

## 今月の体操

### 椅子に座って足ふみ体操



簡単な運動ですが続けることで股関節周りや体幹筋力の向上、脂肪燃焼ダイエット、バランス練習になります。腕も交互に動かしましょう。また足ふみしながら100から7（数字は何でもよいです）93から7と引き算しながら行くと脳トレにもなります。まず毎日10回からでも続けてみてください。

① 背もたれに持たれず椅子に座りリズムよく足踏みをします

② できれば歩くのと同じように両手も振ります

あれ？同じ手と足が動いてないですか交互ですよ。

③ 運動回数は1回以上！0以上なら幾らかの効果があります。（始めることに意義あり）少し疲れがでる前まで頑張りましょう。回数より続けることが大切です。

空き状況 R6/7/1 現在

	月	火	水	木	金
9:30~10:50	○	△	○	×	○
10:55~12:15	×	×	○	△	×
14:00~15:20	-	×	-	-	-

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)