

▶▶▶ お知らせ ▶▶▶

今後の休業日

9月16日・23日（月）（祝）

10月14日（月）（祝）



VOL. 60

今月の

ティー

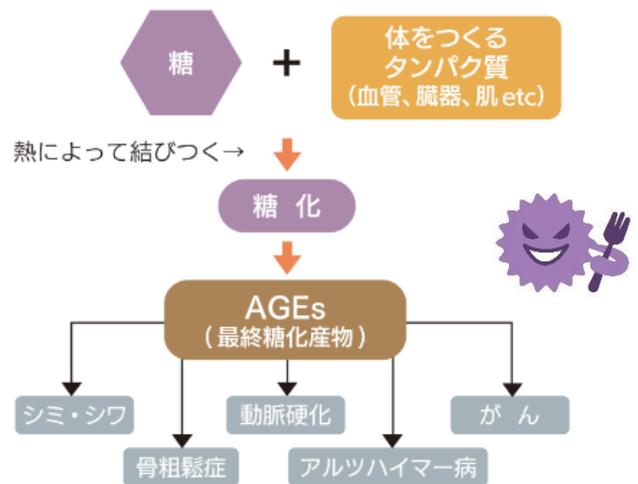
スペース

2024. 9月 竹村医院 通所リハビリテーション ” T-SPACE ”

その疲れ、もしかして

糖化とは、体内でタンパク質と**余分な糖**が結びつき、タンパク質が変化し、AGEs（蛋白糖化最終生成物）という名の老化物質を生成する反応のことを言います。糖化のサインとして慢性的な疲労、起床時の疲れ、食後の強い眠気、集中力の欠如や無気力、めまい・ふらつき・偏頭痛などがあります。糖化を避ける為には、まず食事での**余分な糖の取りすぎ**に注意して、野菜やキノコを意識して摂り、3食きっちり、ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。

『糖化』では・・・

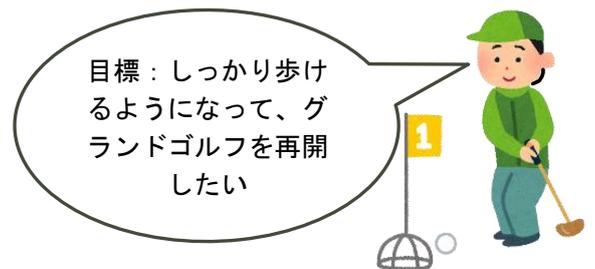


今月の利用者さま

80代 女性 要支援1

12月に自宅で転倒し左股関節頸部骨折で手術行い、病院でのリハも終了し退院。まだ少し歩くのに自信がない為、引き続き通所リハビリを開始されました。

手術されたこともあり股関節周囲の筋力が低下しており集中的に筋力強化を行いました。リハビリ開始して間もなく以前より行っておられたグランドゴルフも再開され、徐々に元の生活に戻ってきています。患側の片足立ちも当初は2秒程度だったのが13秒程度保持できるようになってきています。まだまだ方向転換時不安があるので引き続き運動に取り組まれています。



空き状況 R6/9/1 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)