

▶▶▶ お知らせ ▶▶▶

今後の休業日

11月4日（振替休日）

12月は30日より1月3日まで
正月休みとなります。よろしく
お願いします



利用者さまの作品

VOL. 62

今月の

ティー

スペース

2024. 11月 竹村医院 通所リハビリテーション ” T-SPACE ”

日光角化症について

紫外線に当たりやすい顔面やうなじ、手の甲などの部位に発症しやすい皮膚がんの一つです。60-70歳代の年齢から多くみられるようになります。

以下のAの人にBの症状がみられ、心配な方は早めに受診しましょう

- A**
- 60歳以上
 - 仕事や趣味など長時間、屋外で過ごす
 - 日焼けで肌が赤くなりやすく、あまり黒くならない。

- B**
- 紅みを帯びたシミ
 - 表面が少しザラザラしていて、境界がわかりにくいシミ
 - 繰り返シジクジクや出血で、カサブタが付着している
 - カサブタのようなもので覆われイボ状になっている
 - 表面がカサカサし、少し盛り上がり紅みを帯びている

今月のやってみよう



転倒や膝痛の予防に太ももの力をつけましょう

太ももの筋力を鍛えることで全身を支える力が強まり、体のバランスを保ちやすくなり**転倒予防**や**膝痛軽減**の効果があります。



- 1 股を開き膝の後ろにクッションをはさみ座る
- 2 膝を伸ばすようにクッションを押し付けます。5秒程度
10回×3セットぐらいから始めてください。

* 膝に痛みがあるときは無理に行わない

ポイント

膝をしっかり最後まで伸ばします。

親指はまっすぐ上を向けてください。

ももの内側の筋肉が収縮しているかを触って確認しながら行います
初めは強く力を入れずに内側の筋肉を収縮させることに意識してください。

空き状況 R6/11/1 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)