



利用者さまの作品

2025. 5 月 竹村医院通所リハビリテーション 今月のティースペース VOL. 68

お知らせ . .

気候の変動が激しいですが体調管理に気をつけてください。水分摂取も忘れずに

「何気なく塗っている塗り薬ですが、**正しい塗り方**って意外に知らないですね」

【塗り方】

患部に薬をポンと置き、指でやさしく伸ばします。

強くこすり込まず、患部全体が少し光る程度に塗り広げましょう。

軟膏の場合は、指でチョンチョンと乗せるように、患部に薬をのせましょう。

薬が乾燥しすぎないように、薄くではなく、適量を塗ることが大切です。

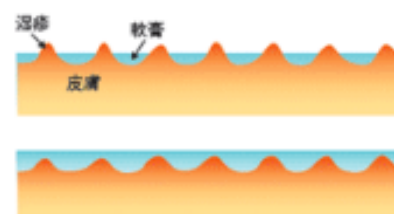
【塗り量】

軟膏の場合は、患部が少し光る程度に塗るのが目安です。

ローションなどの液剤の場合は、1 円玉くらいの量(約 0.5g)を患部に塗ると良い

図1 軟膏の塗り方(湿疹のある部位)

悪い皮膚は吸収率が高いため擦りこむ必要はない。



座って

骨盤を動かして
みよう



腰痛予防 バランス機能の向上

- ① 腰に手を当てて骨盤を前後に動かす
- ② 片方のお尻に体重を乗せる(できれば反対側の足を上げる)
- ③ 椅子の上で骨盤を回す。

※ 腰痛のある方は痛みのない範囲で行ってください。大きく動かなくても動かそうとするだけで筋肉は働きますので意識して動かすことから始めてください。

空き状況 R7/5/1 現在

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

相談/手続き窓口設置、お問合せはこちら

住所：田辺市東山 1-3-8
電話：**080-2478-9190** (直通)