



利用者様の作品

2025. 7 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. 70

お知らせ

7 月 21 日（月）祝日

お盆**休み** 8 月 14 日（木） 15 日（金）

今月の利用者さま

Nさん（80 代）の悩み

～要支援2、変形性股関節症、両肩関節痛～

両足のしびれ、左の肩痛、左の股関節痛。歩くのがふらふらするよ



令和 6 年 2 月より利用開始。当初は左肩の痛み、立ちしゃがみや

歩き始めの際のふらつきが顕著でした。リハビリでは硬くなった左肩の筋緊張を緩める調整と、正常な関節可動域の維持・改善を目的とした運動に取り組んでいました。その結果、左肩の夜間痛や運動痛は軽減し、日常生活動作もスムーズになっています。開始当初は片手でしか洗顔できませんでした。現在では両手を使って洗顔できるようになりました。

歩き始めや立ちしゃがみ動作時のふらつきについても、左股関節の可動域拡大と両下肢筋力の向上により軽減がみられています。依然としてしびれによるふらつきは時々折見られますが、歩行は以前よりも安定してきています。リハビリ中は、ご本人が選んだ運動にいつも前向きに取り組まれています。

うなぎについて



7 月 19 日は「土用の丑」ですね。うなぎは夏バテ予防にぴったりですが、高齢の方にもおススメです。柔らかくて食べやすく、タンパク質やビタミン、カルシウムも豊富で元気をサポートしてくれます。特にカルシウムは牛乳より多いとされています。「梅干しとの食べ合わせ」もよく言われますが、むしろ梅に含まれるクエン酸がうなぎの脂をさっぱりさせてくれて食欲も増進！うなぎを食べて夏バテに対抗しましょう！（懐と相談ですが…）

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）