

▶▶▶ お知らせ ▶▶▶

- ・ 当月利用者様満足度アンケートへのご協力をお願いします。
- ・ 今後の休業日
1/13（月）
2/11（火）、2/24（月）



利用者さまの作品

VOL. 64

今月の
ティー
スペース

2025. 1月 竹村医院 通所リハビリテーション ” T-SPACE ”

新年あけましておめでとうございます。

皆様は日ごろTスペースをご利用いただき、ありがとうございます。

我々は、皆様が楽しくリハビリに取り組めるように、また自宅でもリハビリが出来るように、その人個人に合ったメニューを提供させていただいています。今後もリハビリを継続されて動きやすい体づくりのお手伝い出来るよう、スタッフ一同努力させていただきますので、今年も宜しくお願い致します。

令和7年 竹村医院 理事長

竹村英一



「ストレス太り」って本当にある？

ポイント ストレスが原因で結果的に脂肪の燃焼が減ってしまいます。

過度なストレスを受けると分泌量が増加する**コルチゾール**というホルモンには、**身体の危険を察知して積極的に体内に脂肪を蓄えようとする働きがあるため、脂肪の燃焼が減ってしまう**のです。つまり、結果的に**ストレスが肥満の原因**になるといえます。

「やけ食い」「やけ酒」も身体に悪影響なのは明白です。自分に合う健康的な**ストレス発散方法**を見つけて、こまめに**リフレッシュ**を！



空き状況 R7/1/6 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

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)