

東京オリンピックの開催によってスポーツへの感心が高まりますね。年齢を重ねるほど運動行動者率は高い傾向にあります。軽い体操やウォーキングは手軽に続けられるので、若者に負けずに体力向上をめざしましょう。

大合唱
夏だ夏だと
蝉たちごと
松

今
月
の
一
句



Sさんの作品 玉ねぎ

VOL.23

今月の
ティ-
スペース

2021. 8月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"

熱中症対策「3密」ならぬ「3とる」

1 人との距離をとる



☆☆☆感染症対策として人との距離は確保しましょう

2 マスクをとる



☆☆☆高温・多湿時のマスク着用は注意！人との距離が確保できる場合はマスクを外す

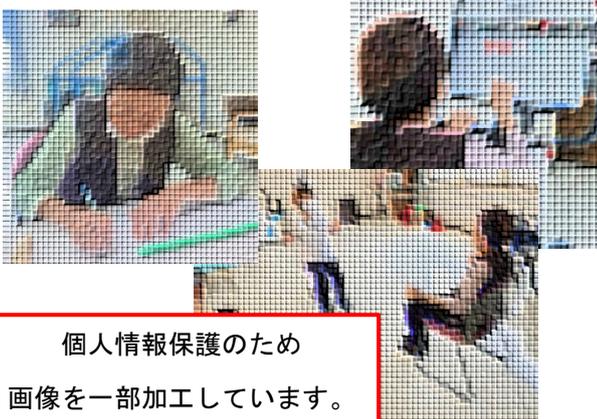
3 水分をとる



☆☆☆喉が渇いていなくても、こまめに水分補給する

今月の利用者紹介

【利用目的】最近物忘れもあり、いつまでも自宅で元気に生活を続けたい
要介護1 90代 女性 ▶▶ 運動機能は問題なく元気に過ごされていましたが、コロナの影響もあり、散歩に行く機会が減り自宅で過ごされることが多くなりました。そこでT-SPACEを利用され、コグニバイクや脳トレ課題、他の利用者様と一緒に全身体操を楽しく行っています。Mさんが一番目を輝かしているのが計算問題で、「懐かしいよ、楽しいよ」と言いながら集中して取り組まれています。



個人情報保護のため
画像を一部加工しています。

体験・見学も受付中

竹村医院 3F

お気軽に **0739-34-2331** までお問合せ下さい！

住所：田辺市東山 1-3-8



	月	火	水	木	金
9:30	2	2	2	1	3
10:50	2	1	1	1	1

※利用可能人数