

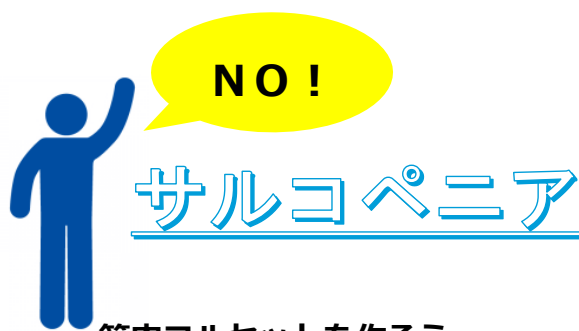
コロナ対策で講じていた行動制限が徐々に緩和に向けた動きとなり、様々な活動が再開されつつあります。社会との繋がりが身体的にも精神的にも好循環を生み出すのは言うまでもありません。油断は禁物ですが、動かない時間は極力へらしましょう。

今月の一句  
満開の  
コスモス揺れし  
秋風に  
秘



タイトル 「柿」

## 2021. 11月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"



NO!

### サルコペニア

#### 筋肉コルセットを作ろう

腹圧を高めて、体幹を安定させ、姿勢を保つために働きます。



サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下を起こします」。

### 筋肉コルセット

YES!

#### 骨盤運動 (ドローイン)

仰向けに寝て両膝を立てます。お腹に手を当て、息を吐きながらお腹をへこませていきます。お尻を床に押し付けて10秒間数え、力を抜きます。10回程度から始めてください。

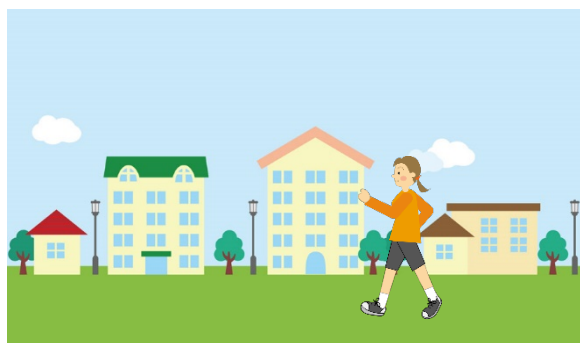
※健康長寿ネットより抜粋



## 今月の利用者紹介

【利用目的】寝たきりにならないようにしたい

要支援1 女性 ▶▶ 寝たきりにならないように自分でできる事は維持していきたいとのSさん。コグニバイクや筋力強化のトレーニング、平行棒での運動やバランス機能の練習を行う事で運動機能の維持ができており毎日欠かさず散歩に出かける事ができています。いつまでも元気で生活できるようにこれからもサポートさせていただきます。



### 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	3	3	3	2
10:50	2	1	1	2	2

※利用可能人数