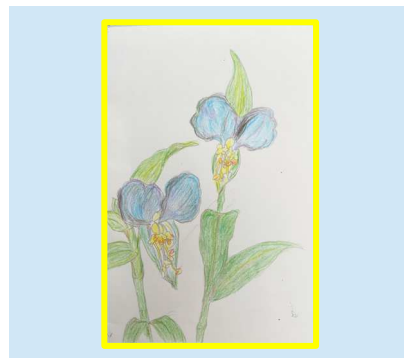
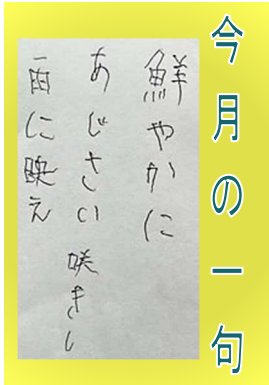


★★★★★ お知らせ ★★★★★

密でなければ屋外活動でのマスクは外して、熱中症のリスクも減らしつつ、適切な感染対策を行いましょう。



VOL.33

今月の  
ティー  
スペース

2022. 6月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"

## 今月のやってみよう

### 飲み込む力を鍛える体操



#### おでこを押して筋トレ

- ① 背筋をのばし、おでこの真ん中に手をあてます。手の位置を感じてください。
- ② 手で頭を押し返しながら頭を倒しましょう。手とおでこが反発して止まっていればOKです。力を入れたまま 10 秒間キープし、3 秒間休みます。5 回行いましょう

## 今月の利用者紹介

【 利 用 目 的 】 安 定 し た 歩 行 の 獲 得

昨年の3月に脳梗塞になられ退院後9月より利用開始されました。当初、歩行にふらつきがあり見守り～軽介助で移動されていました。とても意欲があり、いつも「次はどんな運動をしたらいいですか」と尋ねられながら取り組まれています。家でも自主トレを毎日1時間程度されており筋力がしっかりついてきています。「よくなったら自転車に乗りたい、家庭菜園をしたい」と前向きにがんばられています。歩行の自立を目指しノルディックケインでの歩行練習を開始しています。はじめは手と足のタイミングが合わず不安定でしたが徐々に上達し、今は一人で散歩に行けるようになってきています。

★さて秋には何を植えましょうか？★



体験・見学も受付中

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～	△	×	×	×	△
10:55～	×	×	×	×	△