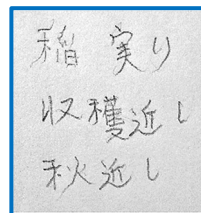


## ▶▶▶ お知らせ ▶▶▶

- ・9月のお休みは19日と23日です
- ・安全・安心にリハビリを継続していただけるように、きめ細やかに体調チェック、出来る限りの感染対策を行っています。



塗り絵  
(Sさん作)



書字 (yさん)

今月の  
テー  
スペース

## 2022. 9月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"

脳への血流が良くなり  
集中力が高まる

神経伝達物質（セロトニン）  
が分泌され  
心が落ち着く

ドーパミンが出て  
やる気を引き出す

海馬の働きが活性化して  
新しい情報を覚えやすい

運動と脳の  
関係は密接

### 運動で脳を活性化



### 今月のやってみよう3

まだまだ気持ちよく外出できない今日この頃、歩く機会も減っています。  
家でもできる歩行に代わる運動を紹介します。意識して行うことで筋力低下を防ぎましょう。  
**もも上げ体操** ※立位でも坐位でもできる姿勢で行ってください

- ① 3秒かけて太ももを持ちあげる ② その場で止める ③ 3秒かけてゆっくり元に戻す

### 運動のポイント

- ・お腹に力をいれ背中丸くならないようにする
- ・太ももにしっかり力が入っていることを確認しながら行う
- ・反対側の足は床を押し付けるように意識する
- ・ゆっくり行う
- ・はじめは左右10回ずつ×1日3回ぐらいから始め、徐々に回数を増やしていきましょう



住所：田辺市東山 1-3-8

電話：0739-34-2331

体験・見学受付中！お気軽にお問合せ下さい

	月	火	水	木	金
9:30~	△	△	×	×	×
10:55~	×	×	△	×	△

