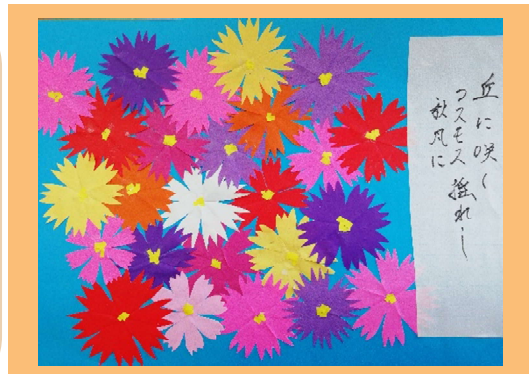


お知らせ

- ・ 今月のお休みは 10 月 9 日（月）です。
 - ・ 11 月 3 日（金）と 23 日（木）は祝日で休みです。
- 振り替えご希望あればお知らせ下さい



VOL.49

今月の
ティー
スペース

2023. 10 月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"

今月の利用者紹介

【自分のことがいつまでもしたい、最近よくこけるので困る】

I さん 90 代 5 月より T-SPACE の利用を開始されました。

開始当初、左膝の痛みが強く歩行も不安定で、家でもよく転倒されていました。コグニバイクも長時間はこぐことができませんでした。リハビリでは下肢の筋力強化や各運動器具で全身体操を行いました。徐々に痛み軽減し、歩行の足取りも安定し、コグニバイクも「もっと時間のばしてもええな」と話されるようになりました。ご本人も**身体の改善を実感**されているのか、「**ここへ来るようになったおかげやな**」と笑顔で話してくださいました。

今月のやってみよう 10

いろいろな腰痛体操がありますが、今回はももの後ろの筋肉を伸ばす運動です。この筋肉が硬くなってくると骨盤の動きにも影響を与えて腰痛の原因にもなってきます。

かんたん 腰痛体操

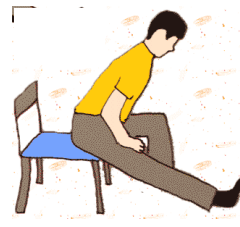
1

浅く椅子に座り、背筋を伸ばす



2

片方の足を前に出して足関節を 90 度に保持しながら膝をしっかりと伸ばす



3

背中を伸ばしてゆっくり**前に倒す**呼吸をしながら 30 秒保持する

空き状況
(9/1 時点)

	月	火	水	木	金
9:30~	△	×	○	×	△
10:55~	○	×	△	△	△
14:00~	-	△	-	-	-

体験・見学受付中!

お気軽にお問合せ下さい

住所：田辺市東山 1-3-8
電話：0739-34-2331

