

お知らせ

- ・ 年末年始は 12 月 29 日（金）から 1 月 3 日（水）までお休みです。
 - ・ 1 月 8 日（月）休みです。
- 振替希望の方はお声掛けください。



みんなで作って寄せ植えしました

VOL.51

今月の
ティー
スペース

2023. 12 月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"

1. 温度差による血管への負担軽減の為、入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

2. 食事後や飲酒後は血圧が下がり気味になるため、入浴は避けましょう

3. 脳卒中予防の為、入浴前、入浴後にコップ 1 杯の水分を摂るよう心掛けましょう

4. 湯温は 41 度以下、湯に浸かる時間は 10 分までを目安にしましょう

6. 入浴する前に、同居者に一声かけましょう

5. 立ちくらみで溺れないように浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

ヒートショックに
気をつけましょう

冬の入浴対策

今月のやってみよう 12 ～肩甲骨を動かそう～

肩甲骨のストレッチを行うことで、猫背の改善による姿勢調整、肩こりや首凝りの予防、呼吸機能の促進などの効果があります。

①肩甲骨を上げることを意識して肩をすくめる 5 秒×5 回



②肩甲骨を広げることを意識しながら顔の前で両肘をつける 5 秒×5 回



③肩甲骨を引っ付けることを意識しながら肘を後ろに引く 5 秒×5 回

空き状況 (R5/12 月 1 日現在)

	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**

