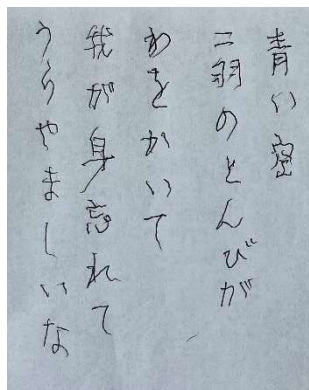


## ▶▶▶ お知らせ ▶▶▶

- ・2月の休みは 2月23日(木)天皇誕生日
- ・満足度アンケートのご協力をお願いいたします
- ・火曜日午後枠はじまりました。

火曜日午後のみ 14:00～15:20  
(只今空きあり)



Iさん俳句、Nさん書字

## 2023. 1月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"



皆さま、新年あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルスの感染が終息するどころか、感染者もまだまだ多い状況です。しかし、重症化する方はあまり動かない高齢者に多い様に思われます。

皆様は、日ごろTスペースをご利用いただきリハビリで体を動かしておられます。また自宅でもリハビリに取り組んでられると思われます。今後も継続されて感染症に強い体づくりのお手伝い出来るようスタッフ一同努力させていただきますので、今年も宜しくお願い致します。

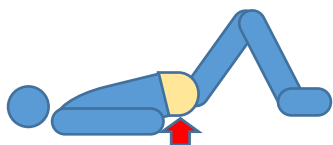
## — 今月のやってみよう 6 —

## “ブリッジ運動（殿部持ち上げ運動）”

リハビリの場面でよく使われるブリッジ運動 足の置く位置でできたえる筋肉が違ってきます。

意識してやってみてくださいね！

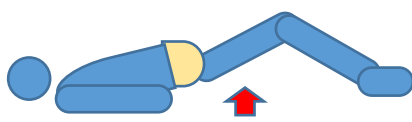
どんな運動も使う筋肉を意識して運動してくださいね。



膝をしっかり曲げて殿部  
を持ち上げる



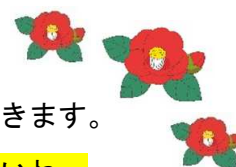
お尻の筋肉と腹筋がより  
鍛えられます



膝を少し伸ばして殿部を  
持ち上げる



ふとももの後ろの筋肉が  
より鍛えられる



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