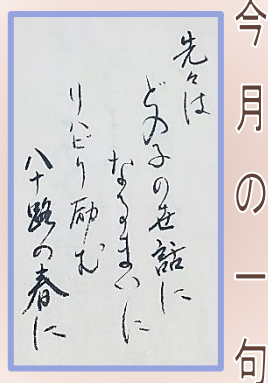


「新しい生活様式」という言葉もすっかり定着し感染対策を行っている人は多くいますが、コロナ以外の病気の予防・早期発見も忘れてはいけません。過度な受診控えで健康上のリスクを増大させないよう気を付けましょう。



2021. 4月

竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"

ちょっと気になる便秘の話



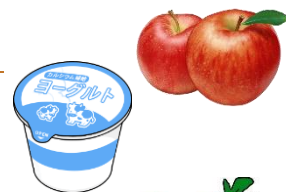
「便秘」とは3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態とされています。便がお腹に溜まることで、食欲不振になったり、病原菌などから身体を守る腸内細菌のバランスがくずれて様々な身体の不調が起こりますので、便秘予防のポイントいくつかご紹介します。

Point
1

適度な運動をし、腸に刺激を

Point
2

食物繊維を意識した食事

Point
3

毎日朝食を食べ便意を促す

Point
4

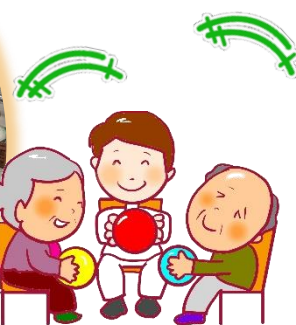
水分をしっかりととり、通過をよくする



今月の利用者紹介

【利用目的】 転倒を予防する 外出の機会を作る 背中をまっすぐ伸ばしたい

Sさん 70代歳男性 ▶▶ パーキンソン病による体のこわばりや、運動不足を改善する為リハビリに取り組まれています。家族さんの支えやリハビリを続けられていることで今も毎日朝夕犬の散歩を続けられています。もともと物静かな方ですがパーキンソン病は無表情になったり、発語が減りやすい事が知られています。しかし、しりとりしながらのキャッチボールや他の利用者さんと交流されることで発語が増え冗談を言い合ったり、笑顔でリハビリを行えています。



体験・見学も受付中

竹村医院3F

お気軽に [0739-34-2331](tel: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	0	1	2	1	1
10:50	0	0	1	0	1

※利用可能人数