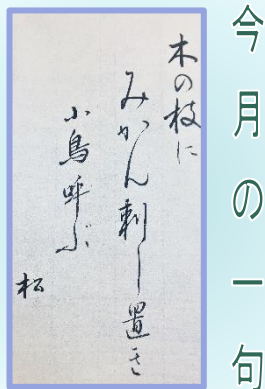


心地よい季節となりました。ティースペースも定期的に空気の入替えを行い、少人数で3密を避けて、安心・安全にトレーニングを行っています。外出控えで不活発にならないように、できることを続けましょう。



今月の一句



2021. 5月

竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"



## 睡眠の質を高める方法9つ!

朝は太陽の光を浴びてセロトニンを分泌させる

昼に軽いリズム運動をして適度に体を動かす

就寝前に覚醒作用のある飲酒や喫煙は控える

## 寝る前にするとよく眠れるポイント

寝る3時間前には葉物野菜中心の夕食を済ませる

就寝直前の入浴は避け寝る1~2時間前に入る

寝る90分前にはスマホやPCやTVはオフにする



リラックス系の音楽で気持ちを落ち着かせる

カフェインを摂るのは日中にとどめておく

寝つきの悪さを軽減するアロマなどの導入

## 今月の利用者紹介

【利用目的】しっかり歩きたい。旅行に行きたい。

70代歳女性 ▶▶ 去年の8月に膝の手術をされ、退院後、友人のすすめもあり、「もっとリハビリをしたい」と利用されました。9月の開始当初は、まだ膝周辺に腫れも痛みもあり歩くのもゆっくりでした。リハビリでは、膝の周りの筋肉をつける練習と、もともと肩こりがあったのでレッドコードで体のストレッチ練習をしています。膝の痛みは残存していますが、開始当初、5m歩行が11秒だったのが、現在は6秒台になっています。「ここに来るのが楽しみです。」と頑張っておられます。

5mの歩行スピード

6秒

約2倍の速さに!

11秒



## 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	1	2	2	1	2
10:50	0	1	1	0	2

※利用可能人数