

身体で感じる暑さは年々増していつに  
るようになっていきます。この夏を乗りき  
る為にも体力向上が必要。少し早起き  
して、家の周りを散歩するなど、運動  
不足にならないように、すこしずつ出  
来る事を続けましょう。

路地植えの  
トマト色づき  
夏到来  
松

今  
月  
の  
一  
句

Sさんの作品 あじさい

## 2021. 7月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"

### 困った！こむら返り

寝ている時に起こることが多い「こむら返り」誰もが一度は経験したことがあるのではないのでしょうか。

高齢の方は特に、筋肉量の低下、運動不足、ミネラル不足が原因によって引き起こされる事が多いです。

#### 予防策①：ストレッチ

入浴後の体が温まった状態で、ゆっくりと  
筋肉をのばしてあげましょう。

#### 予防策③：食事

筋肉の収縮に影響するマグネシウムを積極的に摂  
りましょう。ひじき・わかめ・納豆・豆腐・  
アーモンド・玄米・ほうれん草など。



#### 予防策②：保温

冷えないように、締め付けないタイプの靴  
下やレッグウォーマーを履きましょう。

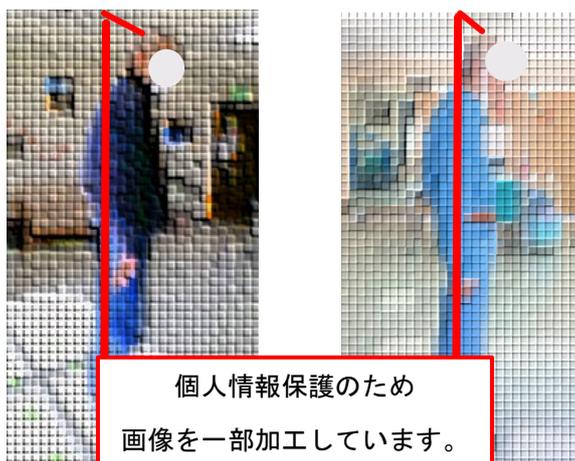
#### 予防策④：水分補給

睡眠中の発汗で水分とミネラルが失われま  
す。常温の薄めたスポーツドリンクをコッ  
プ1杯飲みましょう。

## 今月の利用者紹介

【利用目的】入退院が多いので入院しないように体力をつける。ゴルフが出来るようになりたい

要支援1 80代 男性 ▶▶ リハ開始時は、すぐに肺炎を起こしてしまい入退院が頻繁でした。体力  
をつけることを目的に、嚥下の為の運動や、全身運動を中心にリハビリ行いました。冬を乗り越え半年経  
過し、入院なく生活できました。また片足立ちが1秒程度でしたが、現在練習中で3~5秒できるよう  
なっています。前かがみだった立位姿勢も少しずつ改善してきています。



個人情報保護のため  
画像を一部加工しています。

### 体験・見学も受付中

竹村医院 3F

お気軽に **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	1	1	0	2
10:50	1	0	0	0	0

※利用  
可能  
人数