

1年で最も寒い時期となり、在宅の時間が増えてしまいがちです。そんな方にはどんな自主トレを行ったら良いか、丁寧にアドバイスさせていただきます。筋力低下予防は生活習慣病の予防・改善にもつながります。継続し健康を維持、増進させましょう。

冬枯れの
こぼれ木に
よまると
ゆるく
ゆるく

今月の一句



2022. 2月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"

空気が乾燥するこの季節 火災には十分に注意してお過ごしください

たばこ

毎年、死者発生原因第1位！

- ☑ 寝たばこは絶対にしない
- ☑ 飲酒→喫煙→うたた寝に注意
- ☑ 吸殻を灰皿にためない
- ☑ 吸殻は水で完全に消してから捨てる

ストーブ

最も多い原因は、電気ストーブ！

- ☑ 周囲に燃えやすいものを置かない
- ☑ 外出時、就寝時は必ず消す
- ☑ 石油ストーブ等は必ず消してから給油する
- ☑ 洗濯物を乾かすために使用しない

こんろ

着衣への着火の危険性も！！

- ☑ 調理中に離れない
- ☑ 周囲に燃えやすいものを置かない
- ☑ 防災製品のエプロンやアームカバーを使用する
- ☑ 火が鍋底からはみ出さないように調節する
- ☑ 安全機能（SIセンサー）付きこんろを使用する

コード

身近に潜む、火災の危険！！

- ☑ 使っていないプラグは抜いておく
- ☑ プラグ、コンセントは定期的に掃除する
- ☑ タップは決められた容量内で使用する
- ☑ 家具などの下敷き、折れ曲がりに注意する
- ☑ 束ねて使用しない

今月の利用者紹介

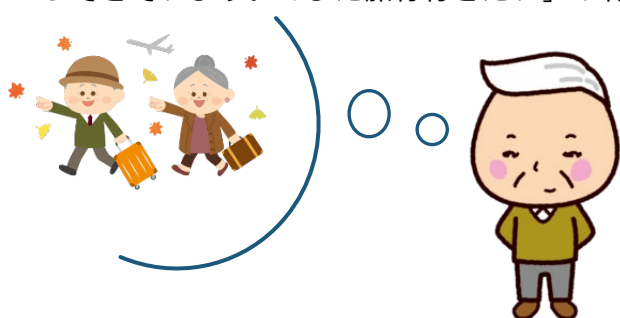
【 利 用 目 的 】 ま た 旅 行 に 行 き た い

要介護3 80代男性 ▶▶ 12月より週1回で利用開始しました。全身の筋緊張が高く、関節の動きも低下していました。身体のストレッチ、自分でしっかり関節を動かす練習、立ち上がり動作が困難でしたので、立ち上がる際に重心を前にかける立ち上がり練習、トイレ動作練習を中心に行っています。少しずつ体もほぐれ運動がしやすくなってきました。はじめは歩行時軽介助でしたが、歩行も見守りで可能になってきています。「また旅行行きたい」の利用目標を達成できるように頑張っています。

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
1部	2	2	1	2	2
2部	1	0	1	1	1

※利用可能人数