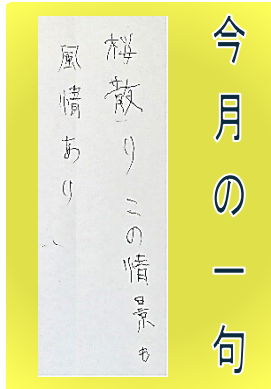


天気の安定した気持ちの良い日が続きます。通院してのリハビリはもちろん大切ですが、天気のいい日は散歩にも出かけてみませんか  
 かわいいお花も咲いてますよ



VOL.32

今月の  
 ティー  
 スペース

## 2022. 5月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"



### 足が冷たくなる原因と解消法



年間を通して冷えに悩む人は多くおられます。足が冷たくなる原因の一つは血行不良にあります。放置すれば疾患リスクを高め健康を阻害します。今回は対策法を3つ、ご紹介します。

1

足指のグーパー運動を30回

2

太ももなどの大きな筋肉を鍛える

3

肉魚卵などのタンパク質を摂る

生活習慣を見直し、少しでも運動やマッサージを取り入れ、血液循環を良くする事を意識しましょう。

## 今月のやってみよう 1



すっかり根付いたマスク習慣。感染予防にはなりますが、人としゃべる機会が少なくなるなど口腔機能の低下が心配されます。今回は、簡単な口元の筋肉を鍛える体操を紹介します。

あ・い・う・べ・体操 (みらいクリニック今井一彰先生考案)

- ① あ～ 口を大きく開ける
- ② い～ 口を思いっきり横に広げる
- ③ う～ 唇をとがらせて大きく前に突き出す
- ④ べ～ 舌を思いっきり前に出し下にのぼす。

それぞれ10回を1セット、一日3セット。

効果: 口呼吸の予防・改善 脳の活性化  
 小顔効果 しわの解消

体験・見学も受付中

お気軽に 0739-34-2331 までお問合せ下さい!

★★★★★ お知らせ ★★★★★

利用受け入れ定員に近づいてきました。今後利用希望あれば要相談となります。

よろしく願いいたします



住所: 田辺市東山 1-3-8

	月	火	水	木	金
9:30~	△	×	×	×	△
10:55~	×	×	×	×	△