

利用者さん全員での絵馬  
「今年のテーマ」どれも  
素晴らしい一言です



## お知らせ

- ・3月の休業日は21日(火)です
- ・火曜午後枠 2時～3時20分  
新規利用者さん、受付中！  
集中的なりハビリしませんか  
コグニバイクの脳トレメニューが  
増えました

## 2023. 2月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"

### 冬の「肩こり」や「腰痛」対策に大事なこと



入浴などで、体をあたためる

ストレッチをして、筋肉の柔軟性や筋力アップ

血行がよくなる食材をしっかりと食べる

- ・ ・ ビタミンB1は筋肉や神経の疲れをとる（豚のヒレ肉、玄米、ごまなど）
- ・ ・ ビタミンEは冷えを予防する（アーモンド、落花生、ぎんなんなど）
- ・ ・ カルシウムは骨を強化して腰痛予防（チーズ、ヨーグルト、牛乳、イワシなど）

## 今月の利用者紹介

【 利 用 目 的 】 し っ かり 歩 け る よ う に な り た い

70代 女性 要支援2 週2回利用の方です。

平行棒周辺の日のある場所が大のお気に入り、毎回ご自分のペースで、しっかり運動をされています。



令和3年12月開始時は、下肢も細くふらつきが目立っていましたが、両下肢に力がついてきて、歩行スピード(TUG)も令和4年10月には当初15.4秒だったのが12.23秒になってきています。

「最近家で座っていても常に体を動かしているよ、家でバランスを崩してこけることが少なくなってきたよ。座って歯磨きをしていたが最近立ってできるようになってきたよ」と言われるようになってきました。



住所：田辺市東山 1-3-8  
電話：0739-34-2331

体験・見学受付中！

お気軽にお問合せ下さい