

## お知らせ

夏の疲れが出る頃ですが、動かずにいると睡眠リズムがくずれたり、食欲が落ちたりします。疲れに負けないで、活気のある生活をめざしましょう。

・今月のお休み 9/18（月）



今月の  
ティー  
スペース

## 2023. 9月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"

### 今月の利用者紹介

【しっかり歩けるようになりたい。今の生活を続けたい】

Hさん 80代 左膝関節手術後 要支援1

以前より両膝の痛みで歩くのが大変で、R4、2月に左膝人工関節置換術を行いました。もともと痛くて歩けなかった期間が長かった為、両股関節、膝関節の周りの筋力低下が残っており左膝の痛みがなくなっても、歩行に自信がなく片足立ちも1秒程度しか保持できていませんでした。病院でのリハが終了してから引き続き10月より通所リハで両足の筋力強化練習を続け少しずつ筋力がついてきています。片足立ちも4秒程度可能となり、「最近足に力が入るようになってきました」と実感されています。

### 今月のやってみよう9

笑顔で楽しく、脳の活性化

## ヨグニサイズトレーニング

コグニサイズは、認知課題と運動を同時に行うことで、記憶力の低下を予防しながら、身体を動かす事で脳の活性化にもつながるトレーニングといわれています。



#### 実践1

椅子に座り足踏みをしながら手で👊👏👏  
(グーチャーパー)を繰り返す

#### 実践2

椅子に座り膝の開く閉じるを繰り返しながら  
100から7ずつ引いていく。



トレーニングのコツは身体を楽しく動かそうとする意識です。肩間にシワをよせながらではなく**笑顔で**  
**楽しく**やってみてくださいね。

体験・見学受付中！

お気軽にお問合せ下さい

住所：田辺市東山 1-3-8  
電話：**0739-34-2331**

