



爽なんだ!!

2021年08月号

☎ 総合案内
お問い合わせ・ご相談窓口
0120-966-876

自己都合でのご欠席は
お控え願います



いつもご利用ありがとうございます。各店舗の活動などをご紹介します。

爽ケアの活動・紹介

歩行訓練



歩行訓練でもひと工夫！ けん玉を使ってバランス歩行。
けん玉を持って、姿勢と足のまねきを意識して歩きます。
けん玉を落とさないように腹筋や背筋に力が入り安定した歩行に繋がります。

浴室時間をリラックスできるようにご提案！

座ってラクに体を洗えるように!! → → → シャワーチェア



【パナソニック】シャワーチェア ワンタッチ折りたたみ 肘付き



介護保険適応で

一部負担 **1,600円** (税込)

◎折りたためるから
浴室内もスッキリ!!
場所をとりません

その他入浴関連商品のお試し商品をご用意しております。

担当 松本まで ☎ 090-4110-5663

今月の
爽なんだ!

背中を伸ばして腰痛予防

背中から脇の下に対するストレッチ



1

椅子に腰掛け右手をできるだけ高くバンザイします。胸を張ったまま、体を真横に倒します。



2

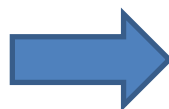
倒した反対側の脇腹あたりに伸びている感じがあれば、心地よいところで止め、20秒数えます。

3

終わったら反対側も行い、2~3セットできる範囲で行いましょう。

廊下の手すり工事は爽ケアで!

・ 掴まる場所が無くて不安 ・ 壁をつたいながら歩いている
長い廊下もお任せください! がっちり固定で安心して移動できます



今回の

取付け工事費 (3.6m) ¥33,000
介護保険 (1割) ¥ 3,300
お気軽にスタッフまでご相談ください!

担当 松本まで ☎ 090-4110-5663