



# 爽ケア 爽なんだ!!

2021年05月号

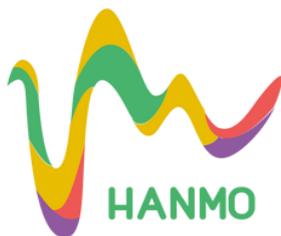
☎ 総合案内  
お問い合わせ・ご相談窓口  
0120-966-876

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



ハンモ

ハンモックフィットネス【HANMO】がスタートしました。爽ケアの新たなシニア（70代以上）向け運動です。80代の方々も30名参加中！椅子に座ってハンモックを使い、無理なく究極のストレッチ運動を行うことができます。



無料体験受付中です！送迎付き、約45分の運動！

担当 近藤まで ☎ 0572-44-8700

## 浴室時間をリラックスできるようご提案！

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

一割負担 **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

担当 松本まで ☎ 090-4110-5663

今日の  
寝なんだ!

# ストレッチで体をスムーズに!

## ①腕上げ

10秒数えて戻す



両手を組み、背筋を伸ばして手のひらを返します。

## ②体ひねり

10秒数えて戻す



両手を体の前で組、体をねじります。

## ③ふともも裏伸ばし

10秒数えて戻す



浅く腰掛け、片方の足は曲げてもう片方の足はのばします。背中を伸ばしたまま体を前に倒します。



腰やひざ周りの筋肉のストレッチは腰痛やひざ痛の予防・改善にも繋がります。少しずつ痛みの出ない範囲で毎日ストレッチをしていきましょう。  
自粛生活で固まった体をほぐしていきましょう!!

## 爽ケアで段差解消の工事を行いました!

- ・階段の昇り降りが怖い
  - ・段差に引っかかってつまづく
- そんな時は**段差を無くし**、**手すり**があれば安心、安全に移動ができます!



工事費 ￥200,000  
介護保険(1割) ￥20,000

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