



# 爽ケア 爽なんだ!!

2021年06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

### 【爽ケア リハビリセンター小泉】



5月1日に移転オープンしましたリハビリセンター小泉では、京町オリベと同様のコード運動が出来るようになり、肩周りや腕、体がスッキリする！と、皆さまに好評です。

オリベ共々、爽ケア名物のコード運動で健康になってください！

また、お友達、お知り合い、ご家族の方々にも見ていただくと幸いです。

**見学大歓迎です！**

## 浴室時間をリラックスできるようご提案！

浴槽をまたぐ時、体を支えるために!! → → 浴槽手すり



介護保険適応で

一割負担

**1,230円** 税込

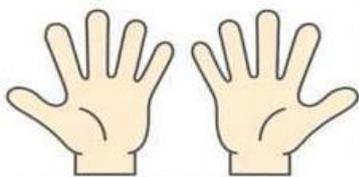
◎取り外しが簡単だから  
邪魔にならない!!

担当 松本まで ☎ 090-4110-5663

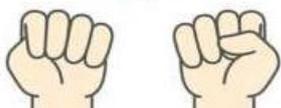
今月の  
爽なんだ!

# 指を動かして頭の体操

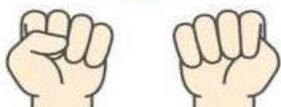
## 親指グーパー



①両手の指を開く



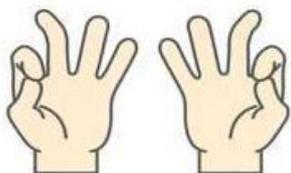
②左手親指は中、右手親指は外にして握る



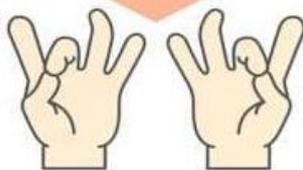
③手を開いた後、今度は左右で親指の位置を逆にして握る

④繰り返し20秒 (4~5回) 実施しましょう

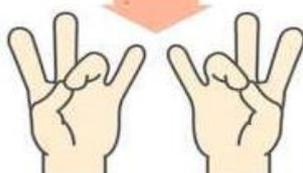
## 指先合わせ



①親指と人差し指の指先を合わせる



②親指と中指の指先を合わせる

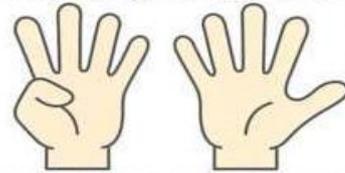


③親指と薬指、親指と小指と順番に指を変える

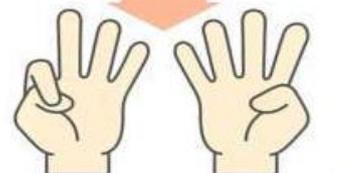
④繰り返し20秒 (2~3回) 実施しましょう

## 足し算指曲げ

※(1)から仰まで数えながら行いましょう



①左手親指を先に曲げておく



②(1)で両手同時に1本ずつ曲げる。(5)で左手小指を伸ばす

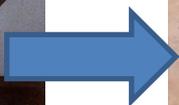
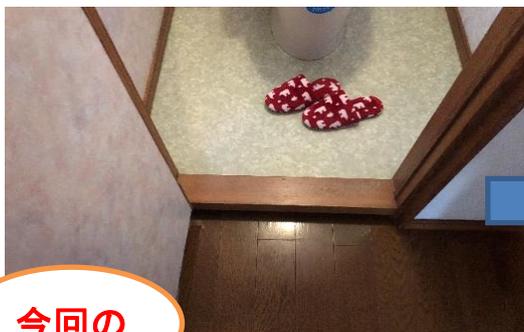


③(10)まで数えると元の位置に戻る

④繰り返し20秒 (2~3回) 実施しましょう

## 段差解消の工事は爽ケアで!

- ・敷居に足が引っかかる
  - ・つまづいて転びそうになる
- そんな時は敷居を撤去して段差を無くせば安心、安全に移動ができます!



今回の

取付け工事費 ¥27,000

介護保険(1割) ¥2,700

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