



爽ケア 爽なんだ!!

2021年07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 健康リハビリ オリベ】

筋トシ中



週替りにて筋トレメニューを実施中！

足を真横に広げて、お尻の筋肉を動かします。

筋肉の動きが良くなると、歩行時の横ぶれが防げます！！

他にも、体の重心が安定する為、腰痛予防・改善にもつながります。

浴室時間をリラックスできるようにご提案！

浴槽と洗い場の高低差が大きい場合に!! → 浴槽台 【安寿】ステンレス製浴槽台R
あびたシリーズ [標準タイプ]15-20



介護保険適応で

一割負担

1,150円(税込)

◎浴槽に入れても
浮き上がらない!!

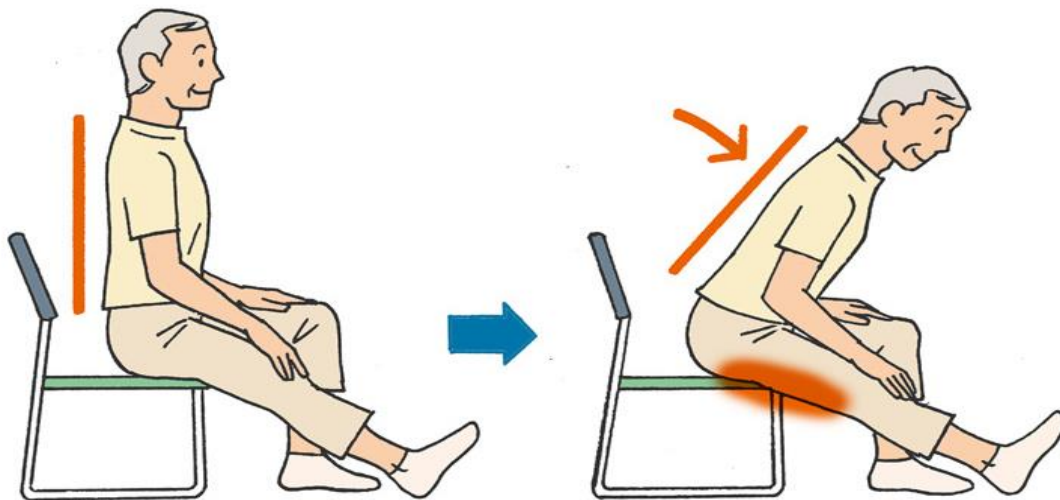
その他入浴関連商品のお試し商品をご用意しております。

担当 松本まで ☎ 090-4110-5663

今月の
爽なんだ!

もも裏のばしで姿勢の改善

太もも裏の大きな筋肉に対するストレッチ



1 椅子に浅く腰掛け、右膝をできるだけ伸ばし、踵を床につけてつま先を持ち上げ、上半身を前に倒していきます。

2 太ももの裏側にストレッチ感がでてきたら心地よいよいところで止め20秒数えます。

3 終わったら膝を曲げ、反対も行い、それぞれ2～3セット実施。

お風呂の手すり工事は爽ケアで!

・浴槽が深くて怖い ・掴まる場所が無くて不安 ・足が上がらない
手すりがあれば、安心、安全に入浴ができます!



今回の

取付け工事費 ￥25,000

介護保険(1割) ￥2,500

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