



爽なんだ!!

2021年10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

シニア世代向けハンモック体操



70代80代の新たな運動として、好評を博しております。

送迎付きも大人気の理由。

ハンモックを使うので、無理なく肩首腕などをストレッチ出来て気持ちいいですよ。

シニア世代向けデイタイムの予約枠は残り僅かになっております。

気軽に体験お待ちしております。また、運動したいお友達がいらっしやいましたら、是非ご紹介下さい。

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 あしびたシリーズ [標準タイプ]15-20



介護保険適応で

一割負担

1,100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。

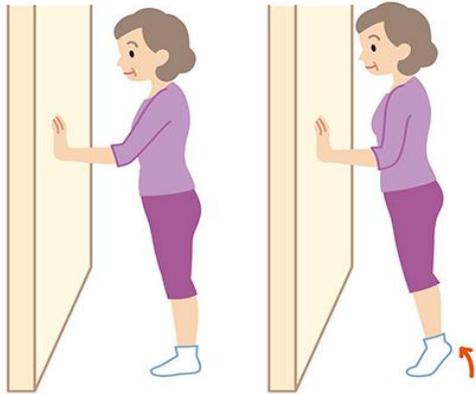
担当 松本まで ☎ 090-4110-5663

今月の
爽なんだ！

転倒予防は足首から！

足首の動きを良くしてつまずき予防

1. 姿勢は立った状態もしくは椅子に座って 膝を伸ばした状態で行う
2. できるだけゆっくりつま先を上げる
3. つま先を最大限上げた状態で 2~3秒保持する
4. ゆっくりつま先を下ろす
5. 10回を目安に1日2回行う



1. 姿勢は立った状態で行う
2. できるだけゆっくりかかとを上げる
3. かかとが上げきったところから ゆっくりと下ろしていく
4. 10回を目安に一日2回実施

爽ケアで手すりの工事をおこないました！

- ・ 階段の昇り降りが怖い
- ・ 掴まる場所が無い

そんな時に手すりがあれば安心、安全に移動ができます！



今回の

取付け工事費 ￥100,000

介護保険(1割) ￥10,000

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