



2022年5月号

爽ケア  
通信

SOU

# 爽なんだ!!

総合案内

☎0120-966-876

問い合わせ・相談窓口

いつもご利用ありがとうございます。爽ケアの活動をご紹介します。

介護保険内

## デイサービス 月に1度の体力測定!

細かな動作!



洗濯ばさみ

判断力を早く!



数字タッチ

動作安定!



立ち上がり  
5回

持久力UP!



10分間歩行

力強く!



握力測定

前月よりも記録が伸びるように頑張ってください!

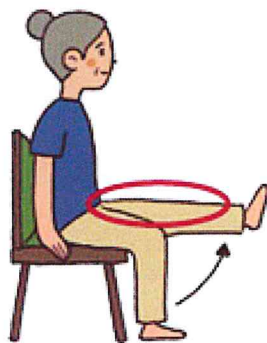
自己都合での欠席はお控え願います。ご欠席される場合は振替利用をお勧めしております。

### 自宅で出来る健康体操シリーズ

## 下半身の筋力UP体操!

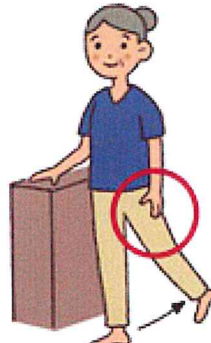


大腿四頭筋  
(太ももの筋肉)



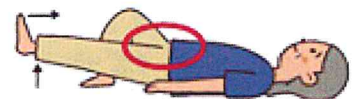
膝を伸ばしきって  
5秒キープ  
続けて5回を3セット

中殿筋  
(お尻の外側の筋肉)



足を外側(やや後ろ)に  
上げる  
10~20回を3セット

腸腰筋  
(股関節前面の筋肉)



足をゆっくり上げ下げする  
(反対足は膝を立てる)  
10~20回を3セット



介護保険内

# 福祉用具レンタル

相談・見積り

【快適に動きやすく / 暮らしやすく / 健康寿命を延ばす】



今回は、とても便利な **玄関用の手すり** をご紹介します。

ご自宅にお伺いします

ご自宅の玄関に合わせて、様々なパターンをご用意できます！

## ①ガッチリ両側タイプ



↑ 両側に手すりと段差付

## ②スマート片側タイプ



↑ 狭い場所でも設置可能

## ③天井突っ張りタイプ



一ヶ月300円～レンタルが可能です。  
玄関に手すりがあるだけで、快適に暮らしやすく！

【担当】  
松本(まつもと)

好きな場所に付けられる万能型 →

その他、ご相談お困り事はスタッフまでお申し付け下さい

介護保険外

# ハンモックフィットネス HANMO多治見店



レッスンに通う時に  
何を着ようか毎回悩む…



運動用の服が欲しいけど  
何がいいかわからない…

ファイテンの高品質Tシャツを採用した  
HANMOオリジナルTシャツ

【通称：ハモT】を作成しました！  
是非お使いください(\*^^\*)



¥3,960(税込)

ご予約・お問い合わせ ☎ 0572-44-8700

詳しくは公式ホームページをご覧くださいませ。

