



2022年7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。

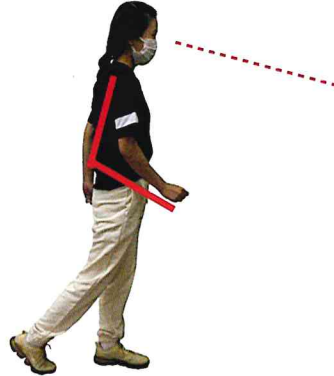
介護保険内 デイサービス 歩行姿勢を見直そう!

STEP1 立ち姿



- 1.頭から踵まで直線
- 2.耳は肩の真上
- 3.肩の力を抜き胸を開く
- 4.顎を上げず、目線は斜め前

STEP2 歩行姿勢



- 1.肘を軽く曲げて腕振り
- 2.膝は伸ばせる所まで伸ばす
- 3.目線は下げすぎない

STEP3 足の着地



- 1.つま先を上げ、踵から着地
- 2.小指の付け根で着地
- 3.親指の付け根で着地
- 4.抜き足で力強く地面を蹴る

7月の祝日は・・・ **18日(月)** ※お盆の振替利用も可能です

運動習慣維持の為、振替利用をお勧めしております。

自己都合でのご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。

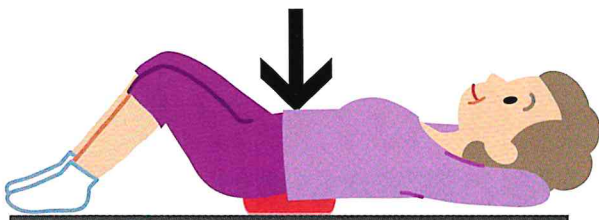
自宅でできる体操シリーズ

簡単 体幹(腹筋)トレーニング



Point

お腹に力を入れて
矢印の方向に



- 1 絵のように仰向けに横になります
- 2 腰の下にタオルを敷きます
- 3 腰でタオルを潰すように力を入れます
- 4 1日10秒x2セット続けてみましょう

※痛みが出ない程度で無理なく行ってください

介護保険内 福祉用具レンタル

- ・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、あると便利な様々な種類の **歩行器** をご紹介します。

屋外用

① イコットエア



② シンフォニーバスケット



歩行器で最軽量！
車への積み降ろしも
ラクラク

買い物に最適！
荷物もたくさん入り
買い物カゴも乗せられる

屋内用

③ テイコプリトルホーム



便利なトレイ付き！
仏壇のお供えの
持ち運びにも安心



各店舗のデモ商品で是非お試し下さい！

相談・見積り



【担当】

松本 (まつもと)

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

朝起きた時や同じ姿勢が続いた時に、無意識に体を伸ばしませんか？
体を本来の状態に戻そうとするからです！
「ストレッチは体に良い！」と分かっているにもかかわらず、なかなか伸びないと悩まれる方は多くみえます(´；ω；`)



ハンモックを使うことで、無理なく全身をしっかりとストレッチすることができます！今より動きやすい体を手に入れましょう (^o^)/♪

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。

