



2022年10月号 SOU

爽ケア
通信

爽なんだ!!

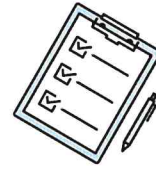
総合案内

☎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

ご利用者様へ身体の痛みや筋力低下、
自宅でのお困りごとは無いかアンケートを行いました!



下肢筋力低下にお悩みの方も
見られましたが、95%の方は
爽ケアに通う事が楽しみだと
おっしゃって頂けました!

今回の結果から、さらに
皆様が健康になれるような
メニューを考案していきます!



アンケートにご協力
ありがとうございました♡

10月のお休みは・・・10日(月)

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

スクワット!



安定した
椅子を準備

- 1) 両足を肩幅に広げて立ちます
- 2) ひざを曲げ 腰を落とす
※この時、お尻を後ろに引くイメージ
つらい方は、10センチでもOKです
- 3) 腰を落としたまま 5秒
同じ姿勢を保ちましょう
- 4) 急がずゆっくり 腰を上げる

1日で10回×3セット目標にしましょう!

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

お部屋の必要な場所に便利な置き型手すりのご紹介



サイドタイプ



センタータイプ



コーナータイプ



ロングタイプ

立ち上がりに不安がある方…
手すりが必要な場所はありませんか？
ベッド・ソファ・廊下 など

お試し展示中

ベッドからの起き上がりで
その快適さをお試し下さい！



これ一つで、安心・安全に生活が送れますよ。

【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

【ハンモックを使って関節を動かして周りの筋肉をほぐそう！】

デイトム 10:00~15:00 (送迎付)

Point! こんな動きをします！

両足をハンモックの中に入れます

ハンモックに身体を預けユラユラと揺らし、
足や腰の関節をしっかり動かします。



この動きで多くの方が「膝の痛みが楽になった！」とされています

自然と力も抜けるので、痛みも少なく普段より大きい動作が出来ます(*^^*)



体験のご予約
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。

