



2022年11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

皆さん、ご自宅でも**筋トレ**はできていますか？



中殿筋の筋トレの様子

筋肉は、全身を動かすエンジンと、体温めるストーブの役割を担っています。

寒くなる季節となりますが、毎日10分ずつ行い、寒さに負けない

体作りをしていきましょう

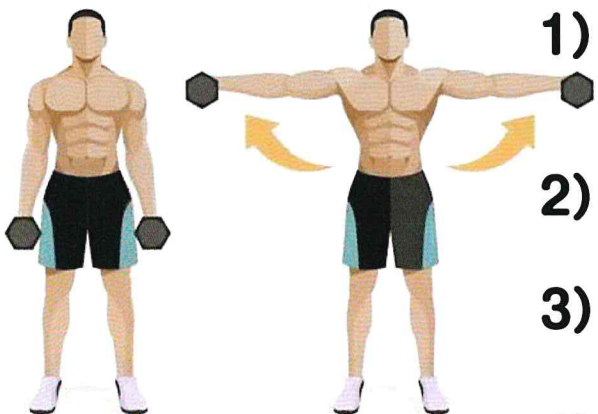
11月のお休みは… 3日(木)・23日(水)

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

腕の筋トレ!



- 1) 水の入ったペットボトル2本準備します
※水の量は、250ml程から始め
徐々に量を増やしていきます
- 2) 肩幅に足を開き背筋を伸ばし立ちます
※椅子に座って行うのもOK
- 3) 両腕を5秒かけて
ゆっくり肩の高さまで上げましょう
- 4) 腕を下ろす時も
5秒かけゆっくり下ろします
5回×3セット 目標にしましょう!

※重たい荷物を持つ為の筋肉を鍛える筋トレです

介護保険外

福祉用具販売

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



浴槽内 滑り止めマット

お風呂場での事故の原因の大半は、
段差や滑りやすさによる転倒です…



●立ち上がりや歩行時の**転倒防止**

●浴槽内での**姿勢維持**

選べるサイズ

(小) 38cm×55cm

(中) 38cm×70cm

(大) 38cm×87cm

洗い場の滑り止めは
別途ご相談下さい！

定価より **約35% OFF**



【担当】

松本 (まつもと)

ご自宅まで計りに行き、現場確認・サイズ確認をします！

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

オリベのスタッフ！前田なつみ(なっちゃん)が、HANMOで
指導を始めました！

普段デイサービスでは、他の
スタッフに対して優しく運動
の指導等をしてきていて、
1人で出来るようになるまで
サポートしてくれる頼もしいスタッフの1名です！

持ち前の元気と明るさでHANMOをより盛り上げ
てくれると思うと嬉しい限りです！

進化を続けるHANMOを
どうぞご期待ください！



デイトム 10:00~15:00 (送迎付)

Point! こんな動きをします！



膝が痛くても出来る屈伸運動♪



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。

