



2023年2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

爽ケア健康リハビリオリベ

## リカンベントバイクが9台入りました!

「歩かないと行けない」

という印象が強いオリベに  
バイクが導入されたこと、

「歩かなくても運動できる」

場所へ変わりました!!

20分間漕ぐ時間もあり

十分な足の運動を行う事が  
できています!!



8割程の方がバイクを行っています。  
これからも距離を伸ばしましょう!

### 2月のお休みは... 11日(土) 23日(木)

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

#### 【膝痛を緩和するトレーニング】

##### 【太もも前面の鍛え方】

15~20回を1日2~3セット繰り返す

足を伸ばして座る

膝下に丸めた  
タオルを置く

タオルを下に  
押し付ける



##### 【全ての足の筋肉の鍛え方】

10~15回を1日2~3セット繰り返す

仰向けに寝る

膝は伸ばして  
足を上げる

上げ下ろし  
を繰り返す



### 膝痛緩和トレーニング

寒くなると特に出やすい  
膝の痛み...

膝周りの筋力を付ける事で  
緩和する事ができます!

簡単な動作ですので、  
ぜひご自宅でも行って  
みてください!

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

## 手すりレンタル 商品名: **スタンディ**



折りたたみ可能

座れる



色んな場所で  
立ち上がり  
歩き出しを  
面と棒状手すりで

**安心**  
**サポート**

1ヶ月 **300円**~ ※1割負担の場合



**無料お試し貸出もできます** 各店のデモ商品にてご確認ください



【担当】

松本 (まつもと)

手すりにも椅子にもなる万能な置き型手すりです!

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

シニアのための健康ハンモック運動

# 【イスもっく】

# 2月26日 日



ハンモックがあるから出来る運動で【筋肉】も【関節】も、全身をほぐしたり伸ばしたりします!是非この機会にご体験ください!

※もちろん、この日以外の体験も大歓迎です!

**日曜日**に体験日を設けました!

是非お越し下さい

Point!



10時~/11時~/13時~/14時~  
ご都合に合わせて参加頂けます!

デイサービスとの併用利用も増えております!  
定期的な運動習慣で健康寿命を伸ばしましょう!

# HANMO



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。