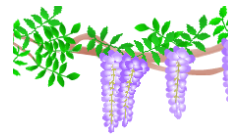


安心プラス通信5月号



できた～！！のお客様の声コーナー

Y. M 様(80代女性)より「安心プラスにきてから、規則正しい生活ができるようになり、朝が早く起きれるようになりました」→生活パターンの改善

K. S 様(80代女性)より…「右手がいままでは、左手で手伝わないと上がらなかったのが、すっとあがるようになり、服がきやすくなりました」→上肢機能向上による更衣動作の改善

T. T 様(80代女性)より…「この前定期受診で病院にいきましたが、歩行が安定したと先生に褒めてもらえました」→歩行動作能力の改善

T. Y 様(60代女性)より…「接骨院では治らなかった腕が上がるようになりました。次はペットボトルの蓋を開けられるようになりたいです。」→上肢機能の改善と運動意欲の向上

ストレッチによる劇的変化！

筋肉は重力に逆らって身体を支える為、リラックスしている時でも常に緊張しています。姿勢が悪いと身体にかかる負荷と緊張はさらに強くなります。

筋肉が硬くなると血流の流れが悪くなり、筋肉の持続的な収縮によって出来た疲労物質（乳酸など）が溜まってきます。すると、疲労物質が溜まる⇒筋肉が硬くなる血流の低下のループが出来上がり、こりや痛みが発生します。

ストレッチと姿勢の調整を継続して行ったところ、お客様の腕に劇的変化がみられました！⇒



訓練前



訓練後



お客様にききました！

Q なぜ安心プラスを利用されましたか？

➢ 安心プラスの前を通り、レッドコードの訓練がすごく楽しそうだったからです。

Q ほかのデイサービスと違うところは？

➢ 職員が明るく何でも親身になってくれるところです。

Q 安心プラスの効果はありましたか？

➢ 長年腰が痛かったのが、治りました。今では寝返りや起き上がりがすごく楽になりました。



皆勤賞の写真です！