

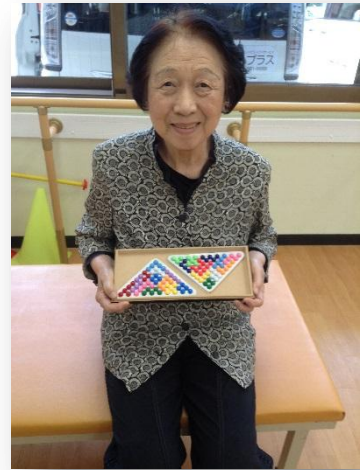


できた～！！のお客様の声コーナー

- O. Y様(80代男性)より「**階段昇降訓練を行って、まへは2往復しかできなかったのが、3往復できるようになりました**」→耐久性向上と階段能力向上
- N. S様(80代男性)より…「**ここにきて体を動かすと調子がよく、自宅2階に上がしやすい**」→階段昇降能力の向上
- K. S様(80代女性)より…「**右腕があがりやすくなり、ごはんがたべやすくなりました**」→食事動作能力の改善。
- Y. S様(80代男性)より…「**棒体操の背中あらい、初めは出来なかったけどできるようになりました**」→清拭動作能力の改善

脳トレーニングの効果について

ウォーキングなどの有酸素運動や筋トシをすると、足の裏のツボや筋肉といった「触覚」からの刺激が脳に伝わり脳が活性化されます。また全身の血行がよくなるので、脳の血行もよくなり、**思考力・判断力・読解力・理解力がアップします**。また、よく噛んで食べることは「海馬と前頭葉(情報を記憶する場所)」を刺激します。ですから、**認知症の予防の最速**ですので、プラスで運動し脳を活性化させましょう！！



プラスで人気のパズルです

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？

- 運動好きなわたしにとって、安心プラスがあっているとおもったからです。

Q 安心プラスの効果はありましたか？

- 体がすごく動かしやすくなりました。

Q 安心プラスを利用される方にメッセージをお願いします

- みんなと顔を合わせて楽しく過ごせるためオススメです。



アンケートありがとうございました

※写真掲載はご本人の許可を得ています。

H28年 5月 23日現在の空き情報

| 空き情報 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------|-----|---|---|-----|---|
| 午前 | | | | 残り1 | |
| 午後 | 残り1 | | | | |



安心プラス

もっと楽しく、イキイキ。
京都市伏見区京町六丁目 69 番地 1
FAX 075-601-6671

ansin-plus
TEL 075-601-6688