



# 安心プラス通信 10月号



## できた~!!のお客様の声コーナー

H. A様(80代男性)より「**あぐらができなかったのが、できるようになりました**」→起居動作能力の向上

F. Y様の娘様より…「**自宅から駐車場に来ることが、安心してみていただけるようになりました**」→歩行能力の向上

I. K 様(70代女性)より…「**自宅で腰ひねりをおこなっていたら、足の痛みがましになりました**」→基本動作能力の改善

M. S 様(80代女性より) …「**自宅から美容院まであるけるようになりました。坂道も不安なくのほれました**」→生活範囲の拡大

## ☆便秘でお困りですか？

便秘になっている人は、運動不足、姿勢の悪さ、睡眠不足、ストレスなどによって便を硬くしてしまう習慣をもっているため、腸の働きが悪くなっています。

今回はカチコチに緊張している腸をやわらかくほぐしていくことで、便を押し出す力を高めてみましょう。

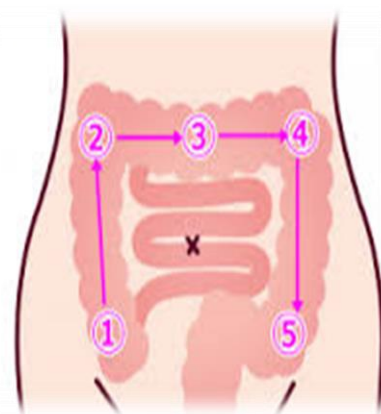


運動することが一番ですが、行えない場合は…

「腸マッサージ」

- ① おもいきり体をのぼして、内臓のこいをほぐす
- ② おへそを中心におなかをさすって温める。
- ③ 「の」の字におなかをさすって汚れをおとす。
- ④ 姿勢を正して、便のとおいをよくする  
⇒猫背になっていると腸が圧迫されたり、腸の動きを弱めてしまいます。
- ⑤ 深い呼吸で腸をマッサージする(深呼吸)

☆お知らせ… 10月に体力測定を行います。



腸のマッサージ方法

## H28年 9月 26日現在の空き情報

**a+** 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  
 TEL 075-601-6688

空き情報	月	火	水	水	木	金
午前						残り1
午後						