

安心プラス通信3月号

できた〜!!のお客様の声コーナー

K.O 様 大手筋へ買い物に出て、何軒かお店をまわり歩くことが疲れにくくなった。商店街の坂道も上りやすくなった。
 T.S 様 片方ずつしか脱げなかった上着が両手を挙げて脱げるようになった。
 C.K 様 ベッドから起きるときに、以前は背もたれを起こさないとききられなかったが、ベッド柵を持ち一人で起きられるようになった。



ぐっすり体操について

皆さん夜はよく眠れていますか？今回は「ぐっすり体操」をご紹介します。睡眠に不満がある 65 歳以上の方にぐっすり体操と日中の散歩など軽い運動を毎日、1ヶ月間実施してもらいました。その結果夜中に目覚める時間が短くなり、睡眠への満足感が向上しました。「ぐっすり体操」は、寝る前に行なう運動プログラムです。寝る準備をして寝床で行い、全身ののびをしたあとはそのまま就寝するのがおすすめです

伏見デイサービス作品展に向けて頑張っています。
題名：伏見の春
日時：3月12日～3月20日
伏見区役所1F
ロビーにて



深呼吸 3回



肩まわし:3回



首のぼし:10秒



背中のぼし10秒



足首のぼし10秒



太もも裏のぼし10秒



お尻のぼし10秒



全身のび10秒

※指導・モデル：松寿 佑（理学療法士）
 安心プラスにはPT3名、OT1名在職中です。

H31年2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	木	金	土
午前	空き3	空き1	空き1	空き0	空き2	空き0
午後	空き0	空き0	空き0	空き0	空き0	空き0

スポット対応も受付中です。どんどんお問い合わせください。