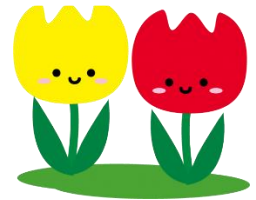




# 安心プラス通信



## できた〜!!のお客様の声コーナー

- Y様・・・プラスに来るまではいていたズボンが大きくなった。サイズダウンに成功♪
- I様・・・プラスで運動するようになって前屈すると地面に指先がつくくらい身体の柔らかさが戻って来た。
- K様・・・プラスに来る前は通院にタクシーを利用していたが電車で行けるようになった。



### 《花粉症の予防の心得》

- 1.よく寝て、疲れをためない
- 2.体力を保つ
- 3.有酸素運動（ウォーキングや水泳）などで鍛錬する  
※自律神経が整い、アレルギー反応を抑えやすくする。
- 4.ストレスをためない  
※不規則な生活は花粉症の発生や悪化を招きます。疲労は貯めないようにしましょう。
- 5.たばこ、アルコール、刺激物（激辛カレーなど）は控える  
※鼻づまりをひどくするので、刺激物やアルコールなどは控えましょう。  
さらに、鼻や眼の粘膜を刺激する喫煙はやめましょう。



### 伏見稲荷の桜

**頭** 花粉は髪の毛の中に入りやすいもの。帽子をかぶる、髪の毛をまとめるなどできるだけ花粉に触れないように！

**目** 眼鏡や花粉症用のゴーグルで、目の粘膜を守ろう！

**鼻・口** マスクでしっかりとガード

**服装** ウールではなく、繊維の中に花粉が入り込みにくい化繊のものを。静電気防止スプレーなどを使うと、さらに花粉が付きにくい

- ◆ 布団、洗濯ものはできるだけ外に干さない
- ◆ ベットについた花粉を室内に持ち込まない

友人宅の訪問や、旅行など外出機会が増えることが現在の目標です。椅子から立ち上がった際にスムーズに歩行ができるよう麻痺側にしっかりと体重が乗るようにバランス訓練をしています。また、右足のひっかかりなく、屋外を安心して歩行できるように、日々歩行訓練や、バランス訓練など、継続して訓練を実施しています。



バランス訓練の様子

### 個別機能訓練の様子

機能維持のための下肢ストレッチ中の塩尻様♪立位バランスも安定。  
いつも素敵な笑顔の塩尻様、これからも一緒に頑張りましょう  
※指導：松野 佑（理学療法士）

安心プラスにはPT 3名、OT 1 合計 4 名のセラピストが在職中です。



下肢ストレッチの様子



TEL 075-601-6688

### H31年3月26日現在の空き情報

空き情報	月	火	水	木	金	土
午前	空き 1	空き 0	空き 1	空き 1	空き 0	空き 0
午後	空き 0	空き 0	空き 0	空き 1	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。