

# 安心プラス通信

2020年  
3月号



## できた～！のお客様の声

- ☆A. N様・・・屋外歩行訓練を重ねていく上で、歩行器を使って歩く早さが上がり、買い物へ行きやすくなった。
- ☆T. Y様・・・指先の運動を繰り返すことで、グーチョキパーの体操がしやすくなった。
- ☆Y. N様・・・腰痛があったが、仰向けて寝られるようになった。

### 個別訓練の様子

Tさん

杖で歩かなくてもいいように、2月途中から屋外歩行訓練を開始。このまま杖をつかなくてもいいように・・・

Kさん

足の上りをよくするために、階段昇降訓練中。引っかけりも少なく、左足の上りがよくなった！と実感しているとのこと。

このように、外や階段を使った訓練も実施しています。もしも気になることがあれば、機能訓練指導員が評価して、どのような運動をしたらいいかを伝えさせていただきます！



Tさん



Kさん

### 新・関節トレーニングを行っています。

動きが複雑で中々難しい関節トレーニング…。今回は以前のより少し簡単な動きになっています。ちなみに関節トレーニングをなぜ行うか。それは、サボリ筋を鍛えてアンバランスを直すため！肩や腰、膝といった各関節に付く働いていない筋肉を鍛え、痛みを和らげる為に行っています。

どこを動かすかを意識し、ゆっくり呼吸をしながら行うことで効果が出てきます。お客様からも、「これすると疲れる！」「やっているのとだるくなってくる！」と最初の頃はお言葉を頂きましたが…。全ては筋肉のアンバランスを鍛えて痛みを和らげる為。一緒に頑張っていきましょう！（参考文献 笹川大瑛 関トレビジュアル版）



(前鋸筋トレーニングの様子)

### 安心プラスよりお知らせ

安心プラスの空き状況について、2月末現在、空き枠はありませんが体験・スポット利用は受付中です！空き枠に変動がありますので、空き状況については随時お問い合わせ下さい。

また、コロナウィルスにつきまして、**37.5℃以上の発熱のある方はご利用を中止**とさせていただきますので、何卒ご理解いただきますよう宜しくお願い致します。

安心プラス 管理者 小山真一



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