

# 安心プラス通信

2020年  
5月号



## できた～！のお客様の声

- Y. N様・・・週2回に安心プラスを増やしたおかげで、お友達も増えて会話するという楽しみが増えた。
- T. N様・・・猫背予防の腰痛体操を教えてください、背中が伸びてきて、腰の痛みがましになってきました。
- S. M様・・・個別訓練を続けた結果、歩行が安定して、杖無し歩行ができるようになってきました。さらに安定するよう続けていきます。

### ★体力測定実施しました

安心プラスでは半年に1回の体力測定を実施しています。

4月の測定時より、その日内に体力測定結果がだせるようになり、前回の体力測定と比べてどうなったかがグラフ化され、見やすくなったといわれているお客様がおられました。次回の体力測定は10月になります。みなさんそれぞれ、コロナに負けず、継続して運動に取り組んでいきましょう。



### 握力訓練の様子

日々の運動の中で握力訓練に取り組んでいただいております。

握力を上げる事で、ドアの引く動作をスムーズにできるようになることや、ペットボトルの蓋が難なく開けられるようにすること、体力向上などの目的で実施しています。日常で困っていることを職員に相談していただければ、新しい運動に取り入れていきますので、ご相談ください。

安心して運動に取り組んで頂くために

- ・マシン等の消毒
- ・職員のマスク着用、健康チェック
- ・手指のアルコール消毒
- ・乗車後の車の清掃・消毒
- ・デイルームに入っていたく前の体温チェック、換気を実施しています。

### 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、現在コロナウイルスの兼ね合いでお休みが多数出ております。5月末までお休みされる方や休みの期間が未定の方もおられます。その限られた期間でもご利用したいという方がおられましたら、ぜひご相談下さい。マスクがご用意できないお客様へは、マスクの無料提供しています。(ただし在庫がある間)



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