

安心プラス 通信

2020年 6月号



できた～！のお客様の声

- Y. K様・・・この指キタエールで訓練してるおかげで指先の力が弱くならないで澄んでます。
- U. M様・・・骨盤運動をしたおかげで姿勢が良くなって、立ち上がりやすくなって病院の先生にもほめられた。
- T. K様・・・歩行訓練のおかげで、杖を持たずに歩く勇気が出てきた。

5月から新しい職員が来ました！



介護職の

熊田 僚

です！

元気一杯の笑顔で
皆様をお待ちして
います！



理学療法士(PT)の

高須 梨香子

です！

運動の事は何でも
聞いて下さいね！

安心プラスよりお知らせ



安心プラスでは、コロナウィルス対策として来所された方に除菌ウォーター(亜塩素酸水)の塗布を実施しています。

また、マスクの着用はこれまで通り継続となりますのでご了承の程お願い致します。

自宅で出来る運動の紹介！



今回紹介するのは椅子に座ったまま足の裏の筋肉を鍛えることが出来る運動、それが『タオルギャザー』です！

「足の裏の筋肉を鍛えてどうするの？」と思う皆様！

実はこの筋肉を鍛えると…

☆偏平足防ぐ！☆ケガの防止！

☆発揮できる力が大きくなる！

と3つのメリットがあり、用意するのもは椅子とタオルだけで簡単に出来ます。タオルの先に重りを置く事で、自分だけの難易度にも出来ます！ぜひチャレンジしてみてください！

運動の手順

- 1 足元にタオルを敷きます
- 2 足の指で手前にたぐり寄せます
- 3 反対側も同様に行います

※5回×1セットが目安です！

無理なくやってみましょう！



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

・お問い合わせは担当：木曾・織田 まで！