

安心プラス 通信2020年11月号

できた～！のお客様の声

※写真・実名はお客様の許可を得て掲載しています。

- ・安心プラスにきてから気持ちの切り替えが出来るようになった。
- ・腰の伸びが良くなって、背中を伸ばして歩けるようになった。
- ・安心プラスは月毎に運動が変わって飽きさせない。

お客様名：村岸市也様

お客様名：木村貴美代様

お客様名：H・T様

半年に一度の体力測定！どんなことをしてるか紹介します！

a+ 安心プラス
もつと楽しく、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

・体験等のお問い合わせは
担当：木曾・織田 まで！

安心プラスよりお知らせ

安心プラスではコロナウイルス対策として「空間除菌デバイス」を使用し、1時間毎に10分間**除菌ウォーター(亜塩素酸水)**の噴霧を実施しています。

また、送迎車に乗る前には体温測定をさせてもらい、送迎中・デイ内でマスクの着用はこれまで通り継続となります。ご不便をおかけいたしますが、ご了承の程お願い致します。

今回は、体力測定の1例を紹介したいと思います！火・金に来所されている小西様の結果です。以前、コロナ流行により休まれていた為、復帰後の体力測定では今まで維持出来ていた能力が落ちてしまいました。しかし、プラスに復帰後は休まれる前の能力まで戻すことが出来ています！体力測定をしても、中々数値が上がらないと思われるお客様もいらっしゃるかと思います。向上することも大切ですが、維持し続けることも大切です。日常生活を送る中で、何か不便なことが出てきたら機能訓練士にお伝えください。自主トレーニング等をお伝えします。

その他の体力測定の様子

ファンクショナルリーチ



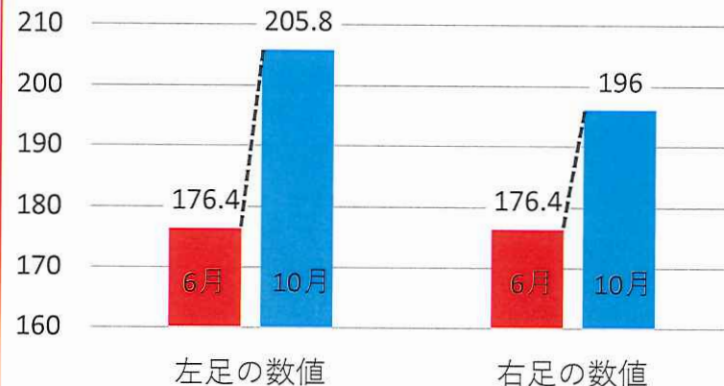
バランスを崩さないように、**15cm以上**伸ばしましょう！

片足立ち時間



視線は真直ぐ！背筋を伸ばして目指せ20秒以上！

下肢筋力の測定結果



※目標となる数値は「120以上」です！