

※写真掲載はお客様の許可を得ています！！

今月はボール体操を紹介します！



今回紹介するのは「ボール体操」です！ボール体操の特徴は、ボールを使用して体操をする事で普段あまり使われない筋肉を動かすことが出来ることです！

例えば、両膝の間にボールを挟んでそのまま潰そうと力を入れてみると…「足の内側の筋肉に力が入りづらかった！」なんてことも気付くことが出来ますよ！また、この体操により内転筋（太ももの内側）を鍛えることで尿漏れ予防になります！



TEL:075-632-8282 FAX:075-632-8188 担当者:木曾・尾崎

安心プラス下三栖は体験見学随時受付けています！！

2020年02月末現在の空き情報

空き情報	月	火	水	木	金	土
	0人	0人	0人	0人	0人	0人

安心プラス下三栖 通信

2020年 3月号

できた～！！お客様の声コーナー

K.H様…ここのお風呂は気持ちいいわ。すっごく楽しみにしてる！

K.K様…下三栖に来てから、自発的に話しかける事ができるようになった。

Y.I様…下三栖に来た最初の頃は、声が出ずにいたが、ここで口腔体操やカラオケをしてまた声が出るようになった。

ウイルス対策の様子をお伝えします！

新型コロナウイルスの流行りを聞いて皆さん色々な感染防止対策を取っているとされます。下三栖では、「壁設置型の自動アルコール消毒装置」を紹介したいと思います！

壁掛けなので場所も取らず、自動でアルコール消毒液を出してくれるので装置に触れる事もないので綺麗にお使いいただけます！これにより、お客様自身が進んで手の消毒をしてくれるようになります。今年度は職員もお客様にもインフルエンザにかかった方は一人もおられませんでした！意識改革にぜひ！

