

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。

入院してから足の筋肉が衰えていたが、安心プラスに来てから足の筋肉が戻って来た！

H. T様

コロナで前みたいに散歩に出かけることは出来なくなっただけ、安心プラスにやったら安心していくことができる！

H. O様

安心プラスに来るまでは、ふさぎ込みがちでしぼんでいたのが、開いてくるようになった。

T. O様

安心プラス通信

2021年 03月号

皆に黄色信号！動かない事による生活不活発に気を付けて！

自粛生活が続く中、動かないこと(生活不活発)により、歩く事や身の回りの事等、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし**フレイル(虚弱)**が進んでいきます。今回は、フレイル予防のため自宅でできる体操を2つ紹介します！

○フレイルの進行を予防するために

- ・動かない時間を減らしましょう自宅でも出来るちょっとした運動が体を守る！
- ・しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を生活不活発に気を付けて！
- ・お口を清潔に保ちましょうしっかり噛んでできれば毎日おしゃべりを！
- ・家族や周囲との支え合いが大切です

口腔体操はじめましょう！【唾液腺マッサージ】

優しく1日3回実施しましょう！



1. 耳の前マッサージ5回まわす
2. あごを指で挟みこむように押しながら奥から前へマッサージ5回
3. あご裏を親指2本で指圧マッサージ

効果：唾液腺を刺激し、唾液を出やすくする。唾液には、口を潤す、抗菌、咀嚼や嚥下等の良い点がいっぱいです。
【「京都市お口の体操」より引用】京都市南区地域介護予防推進センター

背筋を伸ばして座ります。



運動の目安は
10回×2セット！



背筋を保ちつつ両腕を上げていきます。

注目！

効果：肩や腕の筋力増強に繋がります。



両腕を降ろします

注意点

肩や背中に痛みがある方は、無理しないようにします。

a+ 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

体験等のお問い合わせは
担当：木曾・織田
まで！

2021年02月末現在の空き情報

空き情報	月	火	水	木	金	土
	空き無し	空き無し	午前1人 空き無し	午前3人 空き無し	午後1人	空き無し