



安心プラス通信 2021年 08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。

・レッドコードの立位が出来るようになった。

Y・T様

・安心プラスで運動するようになってから足を上げるよう意識出来るようになったからこけなくなった！

K・I様

・前はできひんかった料理が、包丁が持てるようになったから出来るようになった。

S・O様

8月2日近商ストア向島から京都初！

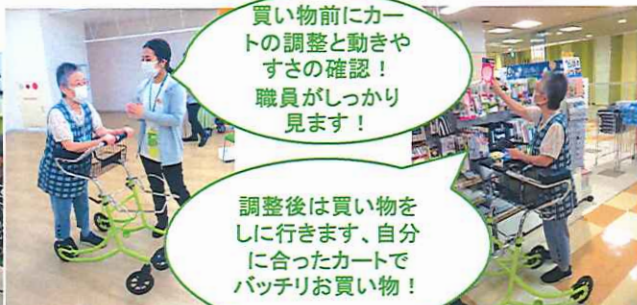


ショッピングリハビリ®(買い物リハビリ)とは？

ショッピングリハビリ®(買い物リハビリ)は、外出が困難な要支援者・事業対象者等(要介護者は除く)が自宅から送迎で商業施設に向かい、スタッフ指導のもと、現地で楽しく「お買い物」をして、介護予防と社会参加支援を図る新しい介護予防事業です



買い物だけじゃない、ポール体操で体の柔軟性を高める！



買い物前にカートの調整と動きやすさの確認！
職員がしっかり見ます！

調整後は買い物をしに行きます、自分に合ったカートでパツチりお買い物！

安心プラス下三栖からきた
機能訓練士(OT)の引野健太です！
今回は、安心プラス下三栖でやっている**“筋肉体操”**、その一部を紹介するので、皆さんぜひ自宅でやってみてください！



押し合う

・脇の下から肩甲骨にかけての筋肉
症状の改善：巻き肩【左右の肩が前に丸く内側に入る事】

- ①片腕を上げ、指先をじぶんの方に向ける。
 - ②両手のひらを合わせ、手の付け根同士を押しキープ(10秒間)
- ※注意点：肩が上がったり掌が床に向かったりしないようにする。



押し合う

・肩甲骨の裏側にある筋肉
症状の改善：巻き肩【左右の肩が前に丸く内側に入る事】

- ①右手のひらを真下に向け肘を曲げる。
 - ②右胸辺りにある腕に反対の腕の手のひらを乗せ、右腕を上げる。それを左腕で抑える状態をキープ(10秒間)
 - ③反対の掌は右腕の前腕に置く。
- ※注意点：肩や肘が上がったり、手のひらが体の方に向いてはいけない。

a+ 安心プラス
ansin-plus
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

体験等の
お問い合わせは
担当：木曾・
織田 まで！

2021年07月末現在の空き情報

空き情報	月	火	水	木	金	土
	空き無し	午前2人	午前1人	空き無し	空き無し	午前1人