



# できた～！のお客様の声

※写真・実名はおお客様の許可を得て掲載しています。

## 安心プラス通信 2021年 12月号

「帰りには体が楽になっています。」

K・Y様

「安心プラスで運動したら、身体に空気が入ってきた感じでとても良かったです。」匿名様

「ピンポイントのリハ(日常生活訓練)をしてくれるので本当に助かります。」

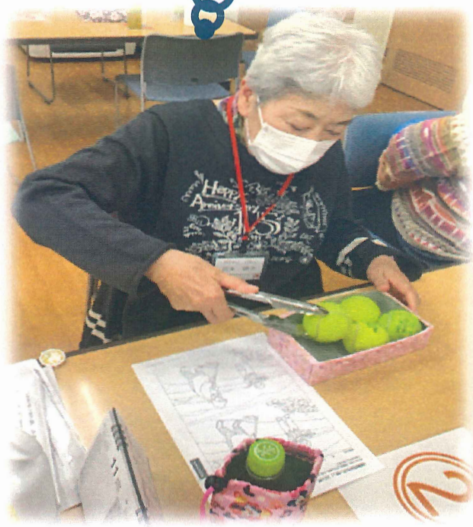
O・T様



### 日常生活に焦点を当てた 手首(フライ返し)の訓練！

フライ返しが少  
しできるようにな  
ったよ！

自宅で料理をするのに「フライ返しをするのが難しい。」と言われた為、テニスボールとトングを使ってフライ返し練習をしています。しっかり手首を返す事が出来ています。



#### 活動的に過ごす

- 人混みを避け、散歩や買い物
- テレビ体操やインターネットの動画を参考に、室内で体操
- 家事などで体を動かし、座っている時間を減らす



#### 会話を増やす

- 友達や家族と電話でおしゃべりを楽しむ
- 1人の時は、鼻歌や早口言葉もおすすめ



#### 気持ちを明るく

- しっかり入浴してリフレッシュする
- 暗いニュースを気にしすぎない
- 流行が収まったらやりたいことを思い浮かべる



#### 生活リズムを崩さない

- 睡眠などの時間を守る
- 3食きちんと食べる



### フレイル予防について！

フレイルは、海外の老年医学の分野で使用されている英語「Frailty(フレイルティ)」が語源となっています。

これを日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」「脆弱」等を意味します。皆様、年末年始自宅で過ごされる方も多いと思いますが、フレイル予防を心掛け、自宅での運動毎日取り組んで下さい。 ※読売新聞掲載記事引用

#### ～年末年始のお知らせ～

2021年12月30日(木)～2022年1月3日(月)まで休みになります。お間違えの無いよう宜しくお願いします。

**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  
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11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	午後1人	空き無し	空き無し	空き無し