



～ひかり向島通信～

- Anshinplus Mukaijima -

2021年8月よりOPENしました～『ひかりサロン 安心プラス向島』～
みなさまどうぞよろしくお願ひいたします。

2022年2月号

マスクの下は
笑顔です!

#2022年も
#皆さん元気に
#過ごしましょう!
#集いの場
#ふまねっと
#大好評

～皆さんもLet's 小脳トレーニング～

20秒でわかる! 小脳力セルフチェック

- ① 一方の足のつま先ともう一方の足のかかとをくっつけ、両足が一直線になるようにして立ちます。左右どちらが前でも大丈夫。
- ② 腕を組んで目を閉じたらスタート。この状態で20秒間しっかり立っていられたら、あなたの小脳はしっかり動いています。

※転倒した場合に備え、周りに物が無い安全な状態で行いましょう。

転倒予防&めまい改善! 小脳トレーニング

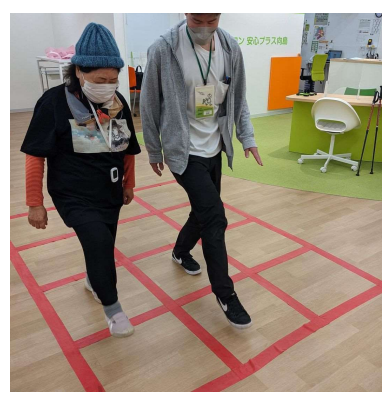
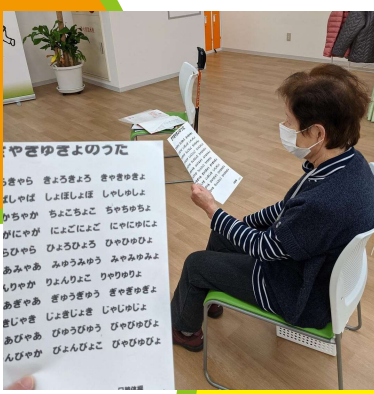
- ① 両手を前に伸ばし、親指を立てます。両手の位置は肩幅くらいが目安。顔を動かさずに目だけをなるべく早く動かし、左右の親指を交互に見つめます。この動作を10往復行ってください。
- ② 片手を前に伸ばし、もう片方の手であごが動かないよう固定します。そして、前に伸ばした方の手の親指を立て、左右に大きくゆっくり動かし、その親指を目を追います。こちらも10往復行ってください。

小脳は脳の奥深くにあり、手足のバランスや体の平衡感覚を司っており、また、見た目のズレを補正する力があります。小脳が活発に働いていれば、つまずいて体のバランスが崩れても、小脳の働きで姿勢を立て直すことができます。反対に、活発に働いていないと、姿勢を立て直せずに転んでしまいます。たとえ筋力に問題がなくても、小脳力が低下していると転倒しやすくなります。1日3セットを目安にぜひ小脳トレーニングに挑戦してみたいかがででしょうか?



～お客様のできた😊!の声～

- F様…ひかりサロンのおかげで免許の返納を決められた😊!
- M様…こんだけ話すのも久しぶり😊!
- U様…肩のストレッチで腕が上がるようになった😊!
- 嬉しいお声の数々がクルーの励みになっております♡



～歩行動画を「撮る」だけで、簡単歩容解析～
AIが歩行・転倒リスクを解析してくれるサービス「トルト」
おかげさまで好評いただいております。解析結果だけでなく、
結果に合わせたおすすめの運動もご提案しています(^_^)♪
ぜひご自宅での運動に取り入れてみて下さい!

**月～土曜日はいずれも
体験および
ご利用可能です。**

ひかりサロン 安心プラス向島…近商ストア向島店の2階にあります!

要介護状態にならず、今の生活を継続する事を目的とした事業です。我々、スタッフが健康づくりのお手伝いをいたします。

友人紹介等、体験のお問い合わせなど…☎075-605-3380またはFAX)075-605-3387(担当:大久保・岡野)

お困りごと・ご相談などお気軽にお問合せください!(^_^)!