

# 安心プラス通信

## 2023年9月号

裏面に  
お客様の声  
特集!

### 新しい職員の紹介!



8月16日から入社し、安心  
プラスに配属となった

理学療法士の

たかの たつや  
**高野 達哉**です!

前職は病院で働いていま  
した。何かお体の事で相談が  
あれば、気軽にお声掛けく  
ださい。病院で培った知識  
と経験を活かしてお答えさ  
せて頂きます!



### 歩くとは?をご説明します!

①なぜ歩くことが必要か。

歩くことは心身ともに健康に生活するために  
重要な運動だからです!

「歩行能力の低下=日常生活動作レベルの  
低下」と言われています。歩行と健康には深  
い関係があります。

普段から歩かなくなってしまうと、筋力が低  
下して歩けなくなり、精神的に落ち込みやす  
くなります。心身ともに健康的に長生きす  
るためにも、ほく訓練は重要なトレーニングです。

②よくある特徴 ・速度が遅くなる ・歩幅が狭くなる ・歩数の減少  
・猫背で歩く ・足が上がりにくい

③歩くことで得られる効果

・運動部族の解消 ・生活習慣病の予防 ・肩こりや冷えの解消  
・ストレス解消 ・便秘改善 ・血圧や血糖値を下げる  
等の効果が得られます!



安心プラスで取り入れている

「トルト」なら...

- ①動画で撮ってすぐ評価!
- ②解析してすぐにシートに出せる!
- ③誰が見てもすぐわかるから、  
伝えやすい、伝わりやすい!



20回  
2セット

椅子に  
座ってその  
場で足踏  
み!

しっかり両手を握りながら  
太ももをしっかり上げましょう!

④運動方法の  
紹介しま  
す!

椅子に  
座って  
足上  
げ!



左右交互に  
10回ずつ

しっかりと胸に引き付けます  
背中がのけ反らないようにします

### 2023年08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	空き無し	空き無し	空き無し	午前2人

### SDGsの取り組み

水の無駄遣いをしないように、洗  
物で、水を出しっぱなしにしない!

6 安全な水とトイレ  
を世界中に



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・熊田まで!

※写真・実名はお客様の許可を得て掲載しています。

皆さんの声を  
集めました！



- ・「若い職員さんにオシャレって言われてうれしいわ。」
- ・「新しいマシンいいですね、ふくらはぎが伸びて気持ちが良い。」
- ・「この前発表会に行ってきた、ここに来れているから頑張れました、ありがとう。」
- ・「ペットボトルのふた開けたわ、びっくりした。」
- ・「新しいマシンいいですね、良く足が伸びています。」
- ・「携帯の様子見てくれてありがとう。」
- ・「新しいマシン、足が良く伸びる。私膝が悪いからこれは助かる。」
- ・「ドライバーさんもこの職員さんも良い人ばかり。」
- ・「お友達が「良い！」っていうから来ました。」
- ・「歩けるようになりました。安心プラスさんのおかげです。」
- ・「男性の人がやっている映像体操分かりやすくて良かった。」
- ・「家では色々あるけど、ここに来て気分転換出来ている。」
- ・「行くのが楽しい。」

- ・「安心プラスに来るのが一番楽しい。」
- ・「やっぱり安心プラスに来るのが楽しい。」
- ・「暑くてどこにも出かけられていないが、安心プラスに来て良い気分転換になってます。」
- ・「安心プラスで足を跨ぐ訓練をしてるから足が上がる。」
- ・「この職員さんはいつも挨拶する時は顔を見せてくれるからええわ。」
- ・「この運動は足がしっかり伸びるから、やった後歩きやすくなった。」
- ・「いつも楽しく寄らせてもらっています。」
- ・「足を伸ばすマシンあるかな？あれ足が伸びてええからやっときたい。」
- ・「プラスに来るのがとても楽しい。」
- ・「席が固定されていなくて、いろいろな人と一緒になるから良いわ。」
- ・「利用者に任せきりではなく、適度にスタッフの介入がある所。」
- ・「運動メインなので会話ばかりにならずに時間が来たら次の運動にいけるところ。」