



# 安心プラス通信 12月号



## できた〜!!のお客様の声コーナー

- I. Y様(70代男性)より「いままで 4000 歩ほどしか歩けなかったのが、8000 歩、歩けるようになりました」→歩行耐久性の向上
- M. H様(80代女性)より…「テイに来る日は靴をはかせてもらっていましたが、ここで/ハビリをして、靴が自分ではけるようになりました」→更衣動作の獲得
- K. S様(80代女性より) …「プラス通信にのっていたこむら返り予防体操をしたら、こむら返りが起こりにくくなりました」→こむら返りの改善
- N. Y 様(80代女性より) …「マシンを継続しておこなっていたら、下肢筋力がつき、大丸を 4 時間ほど歩けるまで回復しました」→生活範囲の拡大

## 新しいプログラムを導入します。

12 月から、立位レッドコードの内容を一部変更します。普段行っているステップをレベルアップし、4 方向行ってもらいます(前・左・右・後)  
また、バランスを鍛えてもらう為に、継ぎ足歩行を取り入れました。  
※継ぎ足歩行(タンテム歩行)とは、片足の親指の先に、もう一方の片足の踵をつけて、直線を歩いていきます。  
屋外歩行を想定し、転倒をなくしていけるように頑張っており取り組んでいきます。



## 新入職員の紹介をします

皆様、はじめまして。11月7日より入社致しました竹本均です。  
30 年ほどトレーナー(健康運動指導士)をやっておりました。特技はバスケットボールで、国体などにも出場し、今は社会人クラブチームの監督で全国大会出場を目指しています！  
安心プラスでは、『明るく・楽しく・元気に！』 皆様が少しでも笑顔で、お身体を動かして頂ける様に、一生懸命やらせて頂きます。  
何卒、宜しくお願い申し上げます。

by プロ野球日本ハム/栗山監督似の竹本でした…。



よろしくお願ひします



### 安心プラス

もっとなんか、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

## H28年 11月 29日現在の空き情報

※写真掲載はご本人の許可を得ています。

空き情報	月	火	水	木	金
午前					
午後	残り1	残り1		残り1	