



安心プラス通信 4月号



できた〜!!のお客様の声コーナー

三宅美智子様…自宅から一人でキンショーまでいけるようになった。

福井美代子様…ここにきて2回〜3回で、足の震えが止まり、前よりもあるけるようになった。

野中トミ子様…仰向けになった時、腰痛があったが、リハビリを継続してしているうちに、だいぶ痛みが減ってきた。膝の痛みも減ってきて、痛みなく歩けるようになってきた。

4月は生活習慣を守ってより健康に!

① 適正な睡眠をとる

睡眠不足は最初に肌に現れるといわれています。睡眠は高血圧や糖尿病、肥満と関係することもわかってきました。生活習慣の予防は、老化を遅らせることにつながります。

② 肥満ややせすぎは不調の原因

肥満は生活習慣の元になるだけでなく、腰痛や膝関節痛、睡眠時無呼吸症候群などにも関係しています。やせすぎは、肌荒れ、貧血、冷えなどの症状を引き起こします。

③ 定期的に運動する

全身の筋持久力をつけるためのウォーキングなどの有酸素運動、体を支えるための筋力増強訓練、柔軟性を鍛えるためのストレッチが挙げられます。

④ 朝食を毎日とる

朝食のエネルギーで1日のスタートを。エネルギーが不足していると、頭も体も動きません。なるべく朝食をとるようにしましょう。



心がけましょう耳の健康チェック

耳掃除は正しくできていますか?

耳掃除をするときは、以下の点に注意しましょう。

耳掃除は2〜3週間に1回にしましょう。なお耳垢には、皮膚を保護したり、ゴミの侵入を防ぐことが重要です。みみの掃除には、綿棒をつかきましょう。耳掃除用でないものは、外耳道という耳の通り道を傷つけてしまいます。



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

H30年3月27日現在の空き情報

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

スポット対応は受付中です。どんどんお問い合わせください。