



# 安心プラス下三栖 2020. 5月号 通信

## 新しい職員の紹介！



5月より安心プラス下三栖に異動になった**森本真佐美**です。明るさと元気をお届けできるように頑張ります！宜しくお願いします。

TEL:075-632-8282 FAX:075-632-8188

担当者:小山・尾崎 ※写真掲載はお客様の許可を得ています

安心プラス下三栖は体験見学随時受付ています！！

## 2020年04月末現在の空き情報

空き情報	月	火	水	木	金	土
	2人	2人	3人	5人	1人	1人

現在下三栖を利用してマスクがご用意できないお客様へは、マスクの配布を始めました。(但し、在庫がある間)

## 出来た～のお客様の声！！

Y.O様…身体が軽くなって寝がえりがスツと出来るようになった！

T.N様…ここのお風呂から入ってから皮膚が凄い綺麗になった！

K.M様…ここでは運動も食事もしっかり出来て、良いと感じたのですぐに増回しました！

## 今回紹介するのは、『尿漏れ予防体操』！

この運動は、座った状態で骨盤底筋を鍛える事が出来る運動です。

この運動は、尿漏れの症状を改善目的として、過活動膀胱や腹圧性尿失禁に効果があります！

太ももの内側やお尻の筋肉を使う事によって弱った骨盤底筋を鍛える事が出来ます！

無理なく出来る運動となっているので、

自宅やちょっと空いた時間を利用して習慣づけて行う事で効果が得られます！

