

できた～！のお客様の声

※写真・実名はお客様の許可を得て掲載しています。

- ・「自分で靴ひもをとおすことができた。ありがとう」 Y・Y様
- ・「安心プラスに来ているおかげでげんきやわ。」 S・O様
- ・「安心プラスに来てから庭いじりや外出が出来ています。今日はゴミ出しを朝からしたよ。」 H・T様

8月26日の京都新聞に掲載されました！



下肢(足)の筋力増強訓練

☆下肢(足)の筋肉を鍛えましょう。

高齢になると下肢の筋力が低下し、ちょっとした段差につまずいて転びそうになったり、踏ん張りがきかなくなったりします。次の体操を行い、下肢(足)の筋肉を鍛えましょう。

引用元:月刊DAY8月号VOL.260

①足踏み(目安10回)

- ・浅めに座り、背すじを伸ばす。
- ・腰に手を当て、足を真っすぐ上げる事を意識しながら足踏みをする。



②足首柔軟(左右交互5回)

- ・浅めに座り、背すじを伸ばす。
- ・右足を上げ、足首を左回し、右回し各1回行う。
- ・そのまま、足首反らしを3回行う
- ・元に戻し、反対側も同様に行う。



京 都 府 新 報 2021年(令和3年)8月26日 木曜日

買い物で高齢者の健康守れ

京都府伏見区の高島ニュータウンにある商業施設「近所ストア向島店」で、高齢者を車送迎し、買い物を促すサービス「介護予防につながる事業「ショッピングリハ」」が始まっている。コロナ禍の外自粛で高齢者の身体機能や認知機能の低下が懸念される中、体操も組み合わせて、心と体の健康維持を目指している。

伏見・向島福祉関連会社が車で送迎

同店で福用具レンタル 認知症予防が期待できると、デザイン・ビス施設運営を、同施設に事業所を構え、手掛ける「安心ライン」の、え、2日からサービスを始事業。同社によると、買い物で歩いたりお金を数えたりするなどの、体力維持や、住人の利用でき、要支援

1か月の間、市が必要と認めた人は介護保険が適用される。利用者は自宅と商業施設まで送迎してもらい、簡単な健康体操を行った後、スタッフの付き添いで買い物をする。特に女性の利用が多いという。

18日には体験を含めた女性5人がバスを利用した。スキートのストックのような品質を使った体操も認知機能のトレーニングを行った後、売り場を歩いて買い物を楽しんだ。体重を預けながら歩く専用のショッピングカートも利用でき、利用者の林久子さん(85)は「一人での買い物は、さっと用事だけ済ませようとしてしまうけど、ゆっくりいろいろな物を見られて楽し」と話した。

事業者の安心ラインは、買い物を生かした介護予防の全国展開を進める「ショッピングリハ」(鳥根県)と府内で初めてパートナー契約を結び、ノウハウを学んだ。買い物は近所ストア内のみ。ひかりサロン安心プラス 向島075(600)3300。(中西英明)

体操合わせ認知症予防期待

体を持って歩く専用のカートを押し、スタッフと買い物を楽しんだ。近所ストア向島店

a+ 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・
織田まで!

2021年08月末現在の空き情報

月	火	水	木	金	土
午前1人 午前1人	空き無し	午前1人	空き無し	午前1人 午後1人	空き無し

空き情報