

安心プラス通信

2024年10月号11月号

秋の合併号

スポーツの秋!

裏面に
お客様の声
特集!

新しい職員の紹介!



9/1から一週間歩行測定トルトの撮影を行いました。様々な結果が出ていたと思いますが、今回紹介するお客様は**20点満点中19点**でした！点数だけを見てみなさん終わっていませんか？ オススメの運動も用紙には記載されているので、自宅でもしてみてくださいね！今回のオススメの運動は、**踵上げ運動**と**足開き運動**です。他にも記載されていると思うので**少しでも良い結果になるように頑張ってください！**

機能訓練士(PT)の河田からのお知らせ!

足開き運動

踵上げ運動



9月2日から**介護福祉士**として働くことになりました!

前田結衣 (まえだゆい)

と申します。以前は一日デいの職員として働いていました。マシンやレッドコードと言ったりハビリの方は今まで関わってきいていなかったのが現在勉強中です。

コツコツ頑張る事をモットーとしており、少しでも早く業務に慣れて行けるように頑張っていきます。よろしくお願いいたします。



みなさん靴の状態を確認していますか?

靴に**穴が開いていたり**、**靴裏が擦り減って**いたりしませんか? 滑って転倒したり、躓いて転倒したりして骨折などに繋がる恐れがあります。できれば踵がある靴がいいですが、つま先が上がりやすく軽い素材の靴でも大丈夫です。**安心ライフでも靴の販売をしているので気になる方はスタッフに問合せください。**

悪い例

良い例

2024年10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	空き無し

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



a+ 安心プラス
もっとうれしく、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・小谷まで!

※写真・実名はお客様の許可を得て掲載しています。

介護職員の小谷からのお知らせ！

がんばれ！

秋だ！ 運動だ！
体力測定だ！！



皆さんの声を
集めました！

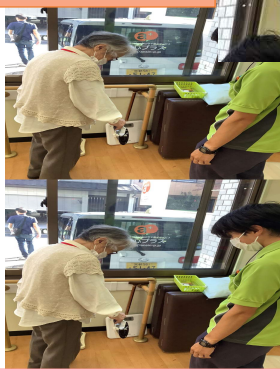
11月

柔軟性を測定！

握力を測定！



体力測定お疲れ様でした！



今回の体力測定で、お客様から「(前回と比べて)維持出来ていて、良かった！次の体力測定までにもう少し早く歩けるようにしたいわ」と言ったお声をいただき、皆様の新しい目標設定に繋がりました。機能訓練士からは「身体機能の低下は全体的に見られなかったの、このまま休まずに皆さんに来てほしい」との事でした。**運動をすれば効果が出るという実感をしてもらえたと思います。**自宅でのお困りごと、こんな運動をしてみたい！と何かあれば機能訓練士までご相談ください！

- ・「ここで運動してから、身体が柔らかくなったよ。」
- ・「午前中はしんどかったけど、ここに来るのを考えたら来たくなりました。」
- ・「自転車漕ぎの運動いいね。気に入りました。」
- ・「このマシン自分でしてる感ある。前の所は勝手に動いてる感じやった。」
- ・「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。」
- ・「自転車漕ぎあるんだ。自転車乗ったことがなかったからやってみたかったの！嬉しい！」
- ・「ありがとう。肩が上がるようになったわ。」
- ・「教えてもらったおかげで歩きやすくなりました。」
- ・「介助が上手いから助かります。」
- ・「押しぐるまで困ってたけど、ここにはカタログもあってわかりやすいね。」
- ・「マシンをやると体が熱くなる、目標回数を越すとやる気に繋がります。」

普段の運動の様子

