

安心プラス通信

2025年2月&3月合併号

裏面に
【お客様の声】
特集！

まだまだ寒い！

温活特集

温活
習慣

温活とは？

体を温めることで基本体温を上げ、体調不良を改善することを目的とした活動の事です。

～おすすめの温活～

- ①腹巻や靴下、マフラーなどを身に付ける。
- ②お風呂にじっくり浸かる。
- ③マッサージをする。
- ④運動をする。
- ⑤体を温める食べ物や飲み物を摂取する。

からだを温める食材

■たまねぎ ■かぼちゃ ■にんじん ■長ねぎ
■まぐろ ■ぶり ■さけ ■鶏肉
■黒砂糖 ■黒豆 ■黒ごま ■にんにく
■しょうが ■赤唐辛子 ■日本酒 ■酢

からだを冷やす食材

■トマト ■きゅうり ■レタス ■ほうれんそう
■バナナ ■スイカ ■馬肉 ■あさり
■小麦 ■バター ■コーヒー

温活を続けることで、免疫力の向上や代謝の促進といった健康効果を期待することができます。ぜひ、自分に合った方法を見つけてみてくださいね。

Instagram



ANSIN.PLUS



介護福祉士 前田からの お知らせ



ストレッチボード 楽々のびのび

最近、密かに人気急上昇中の「楽々のびのび」の紹介です！

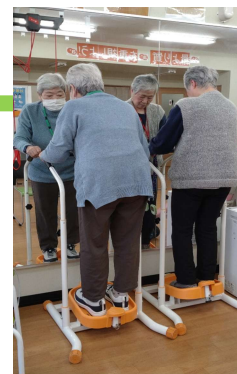
「楽々のびのび」の効果が出る場所

- ①太ももの裏にある3つの筋肉（大腿二頭筋、半膜様筋、半腱様筋）
- ②ふくらはぎ
- ③脊柱起立筋（背骨の両側にある筋肉）

「楽々のびのび」使用时、注意する事

後ろに傾く時、横から見たらひらがなの「く」の字のようにならないようにしましょう。

出来る限りまっすぐの姿勢で体重移動が出来ると効果アップです！



2025年02月末現在の空き情報

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



安心プラス
もつと楽しく、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・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。

SDGsの 取り組み

12 つくる責任
つかう責任



無駄なお買い物を
しないように、気を付ける！





トルト

3月からの歩行測定 についてのお知らせ

安心プラスで導入している

「トルト」なら...

- ①動画で撮ってすぐ評価！
- ②解析してすぐにシートに出せる！
- ③誰が見てもすぐわかるから、伝えやすい、伝わりやすい！

トルトは、対象のご利用者に対し、おすすめの運動トレーニングを提案することも出来ます。ご家庭でもトレーニングに取り組む事が出来ます。

おすすめ運動トレーニング	おすすめ運動トレーニング
H リズムかかと上げ運動 10回×2セット 歩行時の足踏み動作を強化する運動です。 ① 歩行時の足踏み動作を強化する運動です。 ② 足踏み動作を強化する運動です。 ③ 足踏み動作を強化する運動です。	E 足踏み運動 10回×2セット 歩行時の足踏み動作を強化する運動です。 ① 歩行時の足踏み動作を強化する運動です。 ② 足踏み動作を強化する運動です。 ③ 足踏み動作を強化する運動です。
ポイント ① 足踏み動作を強化する運動です。 ② 足踏み動作を強化する運動です。 ③ 足踏み動作を強化する運動です。	ポイント ① 足踏み動作を強化する運動です。 ② 足踏み動作を強化する運動です。 ③ 足踏み動作を強化する運動です。

皆さんの声を 集めました！



歩くとは？を解説！

①なぜ歩くことが必要か。

歩くことは心身ともに健康に生活するために重要な運動だからです！

「歩行能力の低下＝日常生活動作レベルの低下」と言われています。歩行と健康には深い関係があります。

普段から歩かなくなってしまうと、筋力が低下して歩けなくなり、精神的に落ち込みやすくなります。心身ともに健康的に長生きするためにも、歩行訓練は重要なトレーニングです。

②歩行能力の低下でよくある特徴

- ・速度が遅くなる
- ・歩幅が狭くなる
- ・歩数の減少
- ・猫背で歩く
- ・足が上がりにくい

③歩くことで得られる効果

- ・運動不足の解消
- ・生活習慣病の予防
- ・肩こりや冷えの解消
- ・ストレス解消
- ・便秘改善
- ・血圧や血糖値を下げる等の効果が得られます！



「買わせてもらったズボン履きやすくて良かったです。ありがとうございます。」

「部屋にいたら寝れないけどここで運動すると良く寝れますね。」

「ここで運動して足が上がる様になりました。歩きやすくなった。」

「ここでマシン運動をやってるからいい運動になってます。」

「職員さんに言われてから、足の運動したらちょっと歩きやすくなったよ。」

「ここにきて、筋肉ついてきた気がします。」

「腰のストレッチ気持ちいいわ。」

「運動できてよかった。膝の調子も良いわ。」

「ここには色んな運動の道具がありますね。皆さん助かってはるでしょう。」

「ここに来て運動したら良く眠れるわ。」

「楽々のびのびマシン、ふくらはぎが伸びて気持ちいいです。」