

今月のニュース

～ご利用者様の声～

【身体的な変化】

腕が上がらなかったのが、前より上がるようになった！

【生活面の変化】

現在、週3回で利用してありますが、腱板損傷により腕が上がらなくなってしまい、尚且つその後リハビリもしていなかった為固くなってしまっていたのですが、ボディケアやできる範囲での体操を行うことにより徐々に身体が軽くなった気がし、腕も前より上がるようになりました。



80代女性 要介護1

【スタッフから】

現在利用開始し3ヶ月です。徐々にご利用にも慣れていただけてきたので、無理なくできる範囲で運動などしていただき、身体的にも精神的にも快適にお過ごしいただけたらと思っております。



10月1日から機能訓練指導員として新しいスタッフが入社しました！柔道整復師資格を持っています！

(とのおか としき)

名前: 外岡 寿基

趣味: バイクに乗ること

食べ物: 牛タンが好きでなめこが嫌いです

～今後の意気込み～

ご利用者様にいつまでも元気で過ごしていただくために、楽しく通っていただけるよう努めていきたいです！

お知らせ

運営会社である株式会社SPSでは、リハビリ型デイサービス2号店である「ヒラックス犬山」を横浜市栄区に9月からOPEN致しました。今後、益々必要とされる「長寿で健康な身体づくり」が実現できる施設作りに努めてまいります。



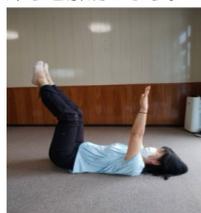
やってみよう!!

ゴキブリ体操

冬の時期は特に下半身が冷えがち。目覚めたら足がむくんで…

なんてときは目覚めてすぐに布団の上でできる体操がおススメです。

その名もゴキブリ体操!! 1927年に発表されたれっきとした体操ですのでご安心を◎ 体の末端に溜まっている血液やリンパ液を手足を心臓より高くして小刻みに揺らすことで末梢の循環の滞りを解消します。



仰向けになり両手足を挙げる



両手足を小刻みに揺らす

ゴキブリ体操の効果

筋肉の緊張緩和 血流改善、冷え、むくみ改善、疲労回復、下肢静脈瘤予防

15～30秒程度を1日1～2回毎日続けてすっきり軽いからだを目指しましょう