

今月のご利用風景

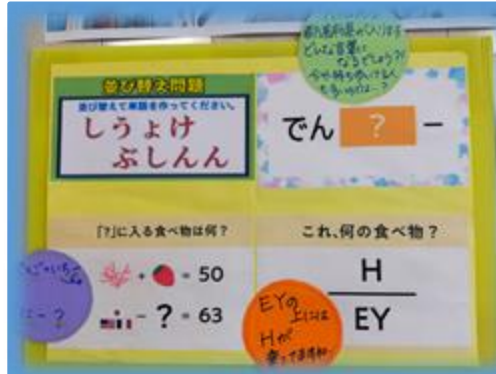
お誕生日

おめでとう
ございます



答えは

ヒラックスまで



筋力トレーニング



タオルを使った

体操

ヒラックス犬山の最近



ご利用者様の声

今月も
ご家族様

前に支援を取ったものの、介護サービスを使うことのなかった一人暮らしの父がいます。娘の私から見ると色々と思うところはあったのですが、本人は「まだ大丈夫！」と言い張っていました。

ただやはり年には勝てず、徐々に歩行が不安定になるのを自覚し始めたようで「運動出来る場所があれば行ってみようかな」と気持ちが傾いてきたようです。

ヒラックスは犬山バス停の近くなので、時々送迎の時間に通りがかることがありました。皆さんとてもお元気で明るく、楽しそうだという印象があります。

やや消極的で少し不安そうだった父も、他の利用者様やスタッフの皆さんにモチベーションをあげてもらい、なんと増回！

何かあれば連絡も頂けるので、離れて暮らす私も安心することができています。

支援2 80代男性の娘様

タオル1本あれば体操

身近で手軽なタオルで関節と筋肉を動かして血液の循環改善を促し、停滞気味の自律神経を刺激し、関節の痛みが出る範囲で動かして下さい。



8月はタオルを使った体操を行いました。片手で端を持ち指でくるくる手の中に引き込んだり、両手でバランスよく上に投げ腕をクロスしてキャッチ。

身近なもので軽くて安全、洗濯も出来るので衛生的。

ぜひ皆様もご自宅で試してみてください。



結び目を作り、足で踏んでもOK!

ヒラックス犬山
横浜市栄区犬山59-1

☎ 045-719-0967