

## 今月のニュース

### ～ご利用者様の声～



#### 【身体的な変化】

姿勢よく歩けるようになった！

#### 【生活面の変化】

初めは乗り気でなく正直嫌々通所を開始しましたが、今は一緒にお話を楽しめる利用者さんもでき、デイサービスに行くのがとても楽しみになっています。

マシントレーニングにも慣れ、ボディケアもとても気持ちいいです。  
90代女性

#### 要支援1

#### 【スタッフから】

颯爽とてきぱきとテンポよく歩いてらして、とても90代には見えませんでした。

ご本人様も自信も出てきたようで、表情も明るくますます若々しく素敵になっています♪

(管理者兼生活相談員)

## 秋山 友美子



30年以上栄区に住んでおり、自然豊かなここが大好きでずっと居座っています。体の大きな息子と夫、それと夫が毎日欠かさず餌をたっぷりあげるのでパンパンになったピンポンパール2匹で暮らしています。

間違えられたことのないO型で、『楽』が大好き。

最近トースターを低温調理の出来るコンベクションオーブントースターに買い替え、ほったらかし料理でローストビーフが出来て大満足♪オーブン電子レンジは不要になりそうで、オススメです！

#### ～今後の意気込み～

ご利用者様の笑顔が一番好きです！のんびりゆったり、心も体も柔らかくして頂きたいと思っています。



おすすめ体操

## タオルギャザー



転倒防止に

バランス保持に

いつまでも自分の足で歩きたい。好きな場所へ好きな時間に自由にいつまでも。日常生活にはちょっとした段差や階段の上り下り、歩行時の方向転換、浴槽またぎや高いところに手を伸ばす背伸びなど足裏で地面をつかむように捉える力が不可欠です。この力を支える足指屈筋群のトレーニングをご紹介します。

- ① 手拭いやフェイスタオルを用意し、足裏がびったりとつく椅子に座ります。
- ② 裸足（5本指ソックスもおススメ）で足指を握り開きしながらタオルを手繰り寄せます。



まずは裸足になって、つま先がぐーばーできるか、つま先立ちのように曲がるかやってみましょう。足指の可動域が狭いとつまづいたときに踏ん張りがききません。動きが悪いと感じたら、このタオルギャザーを試してみてください。

はじめはタオル1枚分をやりきることを目標に。歩行が力強く安定しますよ！