

安心プラス通信

今月も安心プラスの最新情報をお届けします。リハビリや役立つ生活のヒントを、ぜひチェックしてください♪



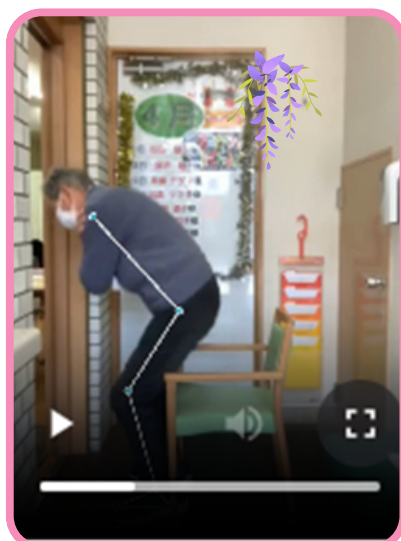
理学療法士PT河田から

おらせ

モーションAI始めました！！

立ち座りと片足立ちの動画解析を始めました。立ち座りなら、おじぎがしっかり出来ているか、片足立ちなら踏ん張る力があるか等を動画で解析できるようになりました。

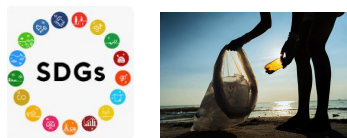
これから体力測定月の4月と10月に
行っていきますので、頑張ってください。
片脚立位バランス 5回立ち上がりテスト



先月末での空き情報

月	午前	0枠	午後	0枠
火	午前	0枠	午後	1枠
水	午前	0枠	午後	1枠
木	午前	1枠	午後	1枠
金	午前	0枠	午後	1枠
土	午前	0枠	午後	0枠

SDGs への取り組み



使う責任と
作る責任を意識しよう！

測定結果の一例です！

立ち上がりの状態		結果	コメント
深おじぎ	おじぎ	浅おじぎ	・深おじぎは、足腰の負担軽減や筋力低下を補う際に見られやすい動作です ・膝を曲げて足を後ろに引けており、立ちやすい準備ができています
引き充分	浅おじぎ	・適切	
引き不足	深おじぎ	・引き充分	
改善アドバイス			
機能面	・普段立ち上がる時、手に頼りきりにならないよう意識してみましよう ・筋力の維持・向上には、適切な量のタンパク質を摂りましよう		
環境面	・杖や歩行器は、支えがあると安心しやすい早い段階から使いましよう ・段差・溝でのつまずき、雨の日の滑りやすい床にはご注意ください		

バランス能力	結果のまとめ	
今回の判定	総合コメント	
😊	・左より右の方がふんばれています ・右より左の方が片足立ちが安定しています	
前回：データなし	着目ポイント	
😊：素晴らしい(バランス)	・バランス崩し時に股関節、体幹でふんばれています	
😐：あともう少し！	・股関節、体幹でバランスを保っています	
😞：ふらつきに注意	・上げた足に頼らずバランスを取っています	
	改善アドバイス	
	・バランス練習をするとバランス崩し時に体が反応しやすくなります ・足首、股関節、体幹がうまく使えたとバランスが安定しやすいです	
なめらかさ	安定感	ふんばり力
スムーズに足が上がるか	ふらつきなく立てるか	バランス崩し時に強ん張れるか
😊	😊	😊
両足とも、あがり滑らか	左足は安定している	右足はふんばれている
前回：データなし	前回：データなし	前回：データなし

糖尿病リスクを下げる飲み物・食べ物

良い食べ物
低GI食品→ミックスナッツやチーズ、スルメ等がオススメ。
ダークチョコレートも血糖値を抑える作用があるようです。

良い飲み物
一番良いのは炭酸水(満腹中枢が刺激される。)
次にブラックコーヒー、緑茶やルイボスティー
・糖尿病などで食べ物や飲み物をどうしよう...と思われる方は一度試してみてください。

お問い合わせは木曾・小谷まで

[営業時間] 8:30 - 17:30 [定休日] 日曜日
☎ 075-601-6688 🌐 <https://ansin-p.jp/>
📍 〒612-8083 京都市伏見区京町6丁目69-1



インスタグラム
更新してます

裏面に
お客様の声特集



お客様の声



「安心プラスに来てたら楽しいし、体が楽や。」

「まごころサポート、とても助かりました。」



「久しぶりに来れました。来ると嬉しいですね。」

「運動のコツを掴んでこれて楽しくなってきました。」



「今日は体験に来てみて良かったです。」

「疲れるけどやりがいがありますね。」



「安心さんに来て運動した日はぐっすり眠れる。」

「安心プラスに利用を決めたのはレッドコードが良い。」



「膝の曲げ伸ばしが少しずつ出来る様になってきています。」



「職員さんが1人1人ついてくれるのは良いですね。」

「誕生日写真ありがとう。すぐに出来て凄いな。」



「ここで運動するようになって足取り良いです。」

「たくさんの人とお話も出来て幸せです。」

改善点のご指摘



「屋外歩行に行くなら事前に連絡が欲しかったな〜。」

今後は実施する日を決めて事前にお知らせさせていただきます。

