

運動や生活の新しい情報をお届け！



安心プラス®
もっと楽しく、イキイキ。

通信

7月
2025

こんにちは！7月号をお届けします。
今月もたくさんのお知らせがありますので、ぜひご覧ください。

Topic01 屋外歩行訓練でアジサイを見に行きました！！



屋外歩行訓練を実施しました。さすがな京都までのアジサイ見学に沢山のお客様が参加して下さいました。天気にも恵まれ、暑い中でしたが梅雨に入る前にアジサイを見学する事が出来て良かったですね。

ご参加下さった皆様お疲れさまでした！！。

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

Topic02 暑くなってきたけど、冷房症（クーラー病）って何？

クーラーが効きすぎた部屋にしていると、体温の調節がうまくいかなくなり、体にさまざまな不調が現れることがあります。その事を「冷房病」や「クーラー病」と呼びます。

冷房症の症状は、**手足の冷え・頭痛・だるさ・肩こり・腰痛・便秘・下痢等**。自律神経が混乱して、うまく働かなくなってしまうのが主な要因です。



Topic03 クーラー、冷え対策には何をしたら良いの？

体を動かすと血流が良くなり、冷えを軽減する事ができます。今回、紹介するのは「**ふくらはぎ**」の運動です。ふくらはぎは「第2の心臓」と呼ばれるほど全身の血流に大きく関わっています。

- ① もみほぐし・・・手のひらで痛みを感じない程度にふくらはぎをもみます。
 - ② さする・・・手のひらでふくらはぎを上から下へ、
 - ③ 下から上へさすります。
 - ④ 叩く・・・ふくらはぎ全体をパンパンと叩きます。
- ※各10回を3セット程度

他にも手足や上半身のストレッチ、かかとの上げ下げ特に、エアコンの冷気がたまりやすい足元は、つま先を天井に向けたり、遠くに伸ばしたりするストレッチが効果的です。

お客様の声



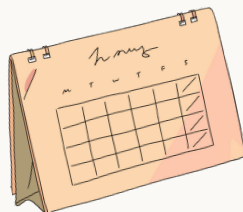
先月末までの空き状況

「ここで運動して身体が動かしやすくなったよ。足も曲がるようになったし。」
 「こに来てたら楽しく運動出来て良いわ。家やと全く動かないから・・・」
 「来て運動するとやっぱり気持ちいいですね。」

「さてすな京都、TVでしてました。結構有名だったんですね。綺麗でした。」
 「ここで運動した後は気持ちが良い。本当に安心プラスさんのおかげやわ。」
 「ここに行ってるのが私の楽しみでありストレス発散場所です。」

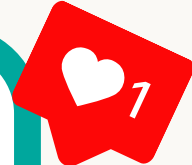
「歩いて万代近くの喫茶店まで行けるようになった。」
 「運動以外の事も教えてもらって、ありがとうございます。」
 「ここに来てさせてもらってから左足が動くようになりました。」

「必要ないと思ってたけどこんな風にちゃんと運動しないといけませんね。」
 「この車はいつも綺麗やね。この前、病院の車に乗ったら汚かった。」
 「安心さんに来てたら楽しいですよ。色んな方と話せるし。」



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

インスタグラム更新しています



SDGs への取り組み



海の豊かさを守ろう!!

