



安心プラス®  
もっと楽しく、イキイキ。

More joyfully, more vibrantly

# 安心プラス通信 10月号

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  
是非チェックしてください♪

## 01 9月は歩行トルト・口腔トルトの測定がありました。

- 今回の測定結果は前回ふらつきや歩行速度が遅く20点満点中15点という結果でした。この半年間、自主トレーニングにて下肢筋力やバランス訓練を行った結果、**18点と3点も向上されました。**特にふらつきの点数は3点から5点満点までアップされています！全体を見ても、筋力訓練が目標だった方はバランスへ、バランス訓練が目標だった方が応用歩行へとステップアップされています。皆様が頑張った結果が出ています。
- 10月はモーションAIと体力測定があります。また良い結果が出ると思います。

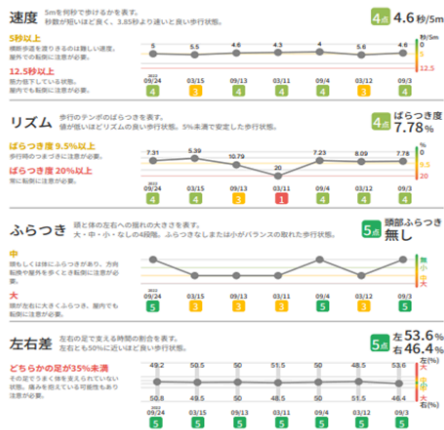
歩行分析結果  
歩行分析結果はあくまでも目安であり、ご自身の状態を判断するものではありません。 2025/9/3 09時

今日の点数 **18**点/20点

**今回の注目ポイント**  
ふらつき(横ゆれ)がほとんどなく良い感じですね！  
体幹が安定しバランスが取れた歩き方ができています！

**総合コメント**  
今日の点数は18点と全体的に良い歩行状態です！  
転倒に注意しながら無理のない範囲で活動量を増やしていきましょう。

なし(独歩)



## 02 口腔トルトの様子と結果(パタカを10回)



総合コメント  
点数は98点と素晴らしい状態です！称賛すべきポイントは速さの点数です。滑らかに素早く発音できていて、たいへん素晴らしいです！

今日の点数 **98**点/100

唇や舌の力

28/30点

発音 唇や舌を使って出す音のキレイさ

パの発音：10点

唇をしっかり閉じて出す音です。しっかりと発音できています！！



タの発音：8点

唇を上唇につけて出す音です。しっかりと発音できています！！



カの発音：10点

唇をしっかりと出す音です。しっかりと発音できています！！



お口全体の力

30/30点

速さ

パタカは98点と素晴らしい状態です！称賛すべきポイントは速さの点数です。滑らかに素早く発音できていて、たいへん素晴らしいです！

言い切った時の時間 3.81秒

オーラルディアドコネシス 6.0回相当

安定度

20/20点

安定

安定して言えています！

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

筋力が低い

筋力が高い

## 03 秋バテにご注意を！

最近このような症状はありませんか？  
ひよっとしたら秋バテかもしれません。  
「倦怠感・立ち眩み・食欲不振・不眠・頭痛・肩こり・やる気の低下」  
☆すぐに出来る対策☆

### ①6～8時間の睡眠

起きたときに、休養が取れた感覚があること、昼間に眠気がない

### ②栄養バランスを気にした食事(食べ過ぎ、飲みすぎには注意)

身体を温める食べ物(ニラ、生姜、にんにくなど)  
ビタミンB1で疲労回復(豚肉、レバーなど)

### ③38～40℃程度の浴槽の湯に浸かる

シャワーだけでなく、ゆっくり浸かりましょう。

### ④適度な運動

ラジオ体操やストレッチがオススメ。

少しの生活習慣の意識で対策は出来ます。

「最近ちょっと…」と思う方は、対策を参考に頑張ってみてください。



お問い合わせは木曾・小谷まで

〒612-8083

京都市伏見区京町6丁目69-1

8:30 - 17:30

[定休日] 日曜日

075-601-6688

<https://ansin-p.jp/>

半日リハビリ+デイサービス

安心プラス®  
安心をプラス、元気をプラス!  
TEL075-601-6688



# お客様の声



「屋外色々考えてくれて有難い。外に出れるから良い。」  
「あんたの顔見ると安心するわ。」



「楽しいよ。お客様も明るいし職員さんも明るい。分け隔てなく接してくれる。」



「敬老の日お心遣い嬉しいです。」



「手の訓練をしてたら、ペットボトルのキャップが自分で開けられる様になりました。」



「今日はあなたと運動出来て良かった。」



「最近来てはる人多いね。にぎやかで良いね。」  
「広くはないけどいい感じ。雰囲気も良いね。それに綺麗にしてる。」



「マシンの回数目標達成出来ました。続けてきて良かったです。」

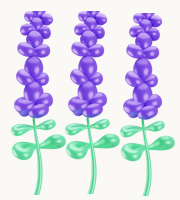
## お客様からのご指摘



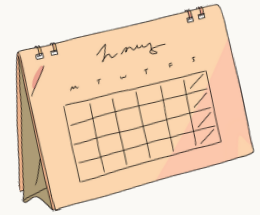
「振り替え利用が取りづらい・・・。」



ご希望の日には事前に聞き取りさせて頂いています。  
前日までにお休みができればご連絡させて頂きます。



# 先月末までの空き状況



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	0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

Instagram  
更新しています



## SDGs への取り組み



冷房設定温度の見直し  
省エネルギー活動の意識

