

3月号

More joyfully, more vibrantly

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
是非チェックしてください♪

理学療法士 (PT)

河田より

握力訓練について

○握力訓練がどうしても必要か？

みなさんついつい足の力だけをつけられればいいと思っ
ていませんか？なぜ握力訓練をしているかという
と…

①全身の筋肉を使う

手に力を入れるときに、実は体でも支えて行ってい
る為、足や体幹にも効果あり

②筋肉量が減っていないかの指標になる

40歳を過ぎると少しずつ筋肉量が減るので、それを
調べる為にも有効。

なので、握力訓練をしています。

また、握力訓練をするとこんなメリットも！

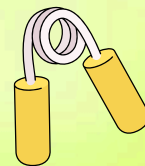
①日常生活を快適に

みなさんお困りのペットボトルの蓋を開けやすくな
ったり、タオル絞りをしやすくなったりします。

②脳の活性化

手は第2の心臓です。指先には多くの神経がある為、
使うことで脳の働きを活性化させます。

遅くなりましたが、今回300ポイントを達成されて
いるお客様には、ハンドグリップを贈呈します。ご
自宅でも運動をしてもらい、握力をキープ出来るよ
うにしましょう！



握力訓練の様子

体力測定の日程変更のお知らせ

今年から体力測定の日程を変更します。
今までは4月・10月と行っていましたが、

5月・11月に体力測定

4月・10月にトルト測定を行います。

4月は花見の季節！屋外歩行訓練を兼ねて、
4月に花見に行くことを検討しています。

体力測定も花見も楽しみにしておいてくだ
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

🕒 営業時間 8:30 - 17:30

☎ 075-601-6688 [定休日] 日曜日

🖱 <https://ansin-p.jp/>



お客様の声



先月末までの空き状況



「職員いい人ばかりやし、話しやすい。」
「楽しく行っています。」



「こ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」



「ここで運動しているから歩けてる。」



「自主トレで大股歩行が追加されてから歩きやすくなった。」



「身体がどれくらい変わるか楽しみです。」



「久しぶりに皆さんの顔を見れて嬉しいです。やっぱりここに来て運動すると楽しいね」



「行ったこと無かったお店にも行けたので来れて良かったです。」



「買い物はしなかったけど、仲の良い人と歩けて良かった。」



「家内も帰ってきたら疲れているけどスッキリした顔してます。」



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

お客様からのご指摘

申し訳ありません。埋まっておりますが、枠の状況は常に変化します。
ご利用希望はお問合せ下さい。

Instagram
更新しています

