

# 安心プラス通信 4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 4月に屋外歩行訓練を行います!!

屋外での歩行訓練は、単なる「移動の練習」以上の大きなメリットがあります。病院や施設内の平坦な床を歩くのとは違い、実生活に直結する刺激が体に加わるからです。

### 1. 身体機能の向上（実用的な筋力）

- **不整地への対応力**：道路の傾斜、砂利道、段差、芝生など、不安定な路面を歩くことで、足首の柔軟性や体幹のバランス能力が鍛えられます。
- **持久力の向上**：屋内よりも移動距離が伸びやすく、信号待ちや人混みを避ける動作が、自然と心肺機能への良い負荷になります。

### 2. 脳への刺激と認知機能の活性化

- **予測と判断**：「自転車が来た」「信号が変わりそう」といった周囲の状況を瞬時に判断するプロセスが、脳の活性化を促します。
- **視覚的刺激**：季節の花や看板、景色を見ることで、空間認識能力が刺激されます。

### 3. 精神面・自律神経へのプラス効果

- **セロトニンの分泌**：日光を浴びることで、心の安定を保つ「セロトニン」が作られ、春バテ特有の気分の落ち込みや不眠の改善に役立ちます。
- **気分のリフレッシュ**：閉鎖的な空間から開放的な環境へ出ること、ストレスホルモンが減少することが分かっています。



屋外歩行訓練の様子



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  
a+ 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



「運動を始めてからふらつきが減ってきました。」

「あんたの顔見ると安心するわ。」



「プラスさん利用してからバランスが良くなってきてい  
ると主治医に言われています。」



「毎日口の体操をしてたら、頭の方もスッキリしてき  
てます。後なんでもか、歩いてる時も疲れにくくなっ  
てきています。感謝感謝です。」



「昔は肩凝りと首が凝って痛かったのが、今は何とも  
ない。」



「歩きやすくなった！前、杖にぐっともたれて歩いていた  
けど、今日家出るとき歩きやすいな一ってなった。」



「週1回やけど来るの楽しみにしています。」



「安心さんに任せて良かった。さすが安心さん。」  
「来たらやっぱり楽しいね。あなたの顔を見るとホッと  
する。」



## 先月末までの空き状況



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。



| 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



「マシン、そろそろ買い直さないか」  
(マシントレーニング中、座席がガタガタする事から)



定期的な業者による点検を行っています。  
現段階では問題なく使用できると返答を頂いております。

Instagram  
更新しています

