



サロンニュース

ひかりサロン安心プラス向島へ 視察に来られました。

全国のひかりサロン加盟店の方々が、視察に来られました。全国のひかりサロンの中でもこのサロンが1番お客様が多いとの事で、兵庫県と島根県の遠方からわざわざ来られました。こちらも色々とお学ばせて頂き良い視察会となりました。



健康情報

自宅健康習慣



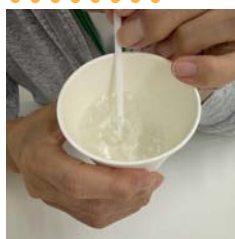
深呼吸の大切さ



いつでも・どこでも・0円でできる健康法！「深呼吸」で心も体もスッキリ元気に！最近、呼吸が浅くなっていませんか？意識して深い呼吸をすることは、高血圧期の体に嬉しい効果がたくさんあります。

- ・体がポカポカ：酸素が巡り、血行が良くなります。
- ・ぐっすり快眠：心がリラックスして睡眠の質が上がります。
- ・むせ込み予防：胸やのどの筋肉が鍛えられます。

呼吸トレーニング 『ブローイング』



・水の入ったコップに、ストローで息を長く吹き込みます。 ※10秒×5セット

お問い合わせ

ひかりサロン安心プラス向島

場所：近商ストア向島店2階

TEL：075-605-3380

FAX：075-605-3387

担当者：・岡野・森本

サロンメンバー食事会

「ひかりサロン懇親会」

クルー間の親交を深めるために今回「京都みやこホテル」で憧れのヴェッフェランチに行ってきました。中々食べられない料理をお腹いっぱいこれでもかと思うほど沢山食べました。お腹も満たされて職員も大満足です。



NEWS

『メニューの変更について』

5月より運動メニューの進行を少し変更しております。具体的には「モールウォーキング」「マシン」「ポール体操」を週ごとにローテーションして選択メニューにしております。運動の充実に向けて実施しておりますので、ご不明点や意見等、どしどしクルーにお伝え下さい。よろしくお願ひします。

水分補給のポイント

1. 日に必要な水分量の目安
一般的な高齢者の場合、食事以外から飲み物として摂取すべき水分量は約1.0 1.5リットルです。
💡 計算の目安 体重1kg あたり 約30ml の水分が必要です。
(例：体重50kgの方の場合 = 50 × 30 = 約1.5リットル)
※持病（心臓病や腎臓病など）で医師から水分制限を指導されている場合は、必ずその指示に従ってください。
2. 脱水を防ぐ「上手な飲み方」のコツ
一度にたくさん飲んでも体に吸収されず、排出されてしまいます。「こまめに、時間を決めて」飲むのが鉄則です。
 - ・ 「喉が渇く前」に飲む 喉の渇きを感じた時点ですでに脱水が始まっています。渇きを感じていなくても飲む習慣をつけましょう。
 - ・ タイミングをルーティン化する（習慣化）
 - 起床時（寝ている間にコップ1杯分の汗をかきます）
 - 毎食事の前後
 - 入浴の前後
 - 就寝前
 - ・ コップ1杯（100 150ml）を小分けに 1日数回 10回程度に分けて、少しずつ口に含みます。

サロン空き状況

サービス時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
午前/09:00から12:00	○	×	○	○	△
午後/13:30から16:30	○	△	△	△	△

※写真はお客様の許可を得ています。



お客様の声

「休みの間ゴロゴロしてたし、久々ここで運動できるの楽しみ」 K様

「振替できて良かったです。今日来れるのを楽しみにしてました」

T様

【ご意見・ご要望】

お声を頂きありがとうございます。

「この時間が一番嫌やねん。違うことできない？
(バイタル測定時)」

いつも血压や体温を測定している時に、皆さまが参加できるような、言葉集めやクイズを実施していますが、中々声が聞き取りづらいお客様や、何をしているか分からないと言った声も少し頂いております。

本当はあの時間は健康チェックの時間になるので、少し体を落ち着かせる時間と認識頂ければ幸いです。職員一同出来るだけ楽しい時間になりたいと考えておりますので試行錯誤しながら良いサービスを目指します。