

ご利用者様の声

【身体的な変化】

特に精神面で、気持ちが前向きに元気になったように感じます。

【生活面の変化】

この頃家族やその他の方から『最近明るくなったわね』と言われることが多々あります。通所日がとても待ち遠しく、前日から準備して心待ちにしています。これからもずっと通いたいと思っています。

85歳女性 介護 1



【スタッフから】

当初は自信がなさそうな表情が多く見受けられましたが、今は明るく前向きに体操や運動に積極的に取り組んで頂いております。ご利用者様の笑顔がスタッフ一同の活力源になっております。

今月のスタッフ紹介



かさい さとこ

名前：河西 智子（介護職員）

茨城県つくば市出身。大学1年と高校1年の娘、主人と愛犬とで桂台に住み11年になります。大学まで陸上競技アスリートとして自身のトレーニングを積み、卒業後はシニア世代のインストラクターとして指導させていただいておりました。

普段は主婦なのでお正月は毎年おせち作りがプレッシャーとなっておりましたが、今年は3段重を購入しました。高額で清水の舞台から飛び降りる覚悟でしたが【心の余裕】ができ穏やかな気持ちで新年を迎えられ良いお金の使い方をしたと自負しております。

ご利用者様に子育て話や主婦の知恵袋などお聞きするのがとても楽しいです。これからも色々お話を聞かせてください！

～今後の意気込み～

モットーは明るく楽しく、効果的に！

楽しく効果のあるトレーニングをご提供できるよう努力してまいります。

今月の施設内のご様子



今月のご自宅でもできる体操

呼吸筋を鍛えよう

呼吸は当たり前だから『気を付けよう』『鍛えよう』とは考えにくいですね。呼吸は肺のまわりにある筋肉が収縮することで空気を出し入れしています。加齢とともに筋肉は硬く衰え、収縮運動が十分に行えなくなります。

空気が十分に入ってこないとうまくエネルギーを作り出せない！

臓器の活動が滞って働きや代謝が低下疲れやすい、眠れない、自律神経の乱れ

それなら
呼吸の力を若返らせよう

鼻から吸って肩を上げ、口から吐いておろす

鼻から息を吸い背中を丸め口から吐いて戻る



呼吸筋の
ストレッチ2種



普段から背筋を伸ばして深く息をすること、大きな声で歌うこと等も効果的です

リハビリ型デイサービス ヒラックス犬山

犬山町59-1 045-719-0967