

とんがり通信

美しい自然に囲まれた施設

令和2年度 冬号

医療法人社団 紀洋会
今田デイサービスセンター
グループホーム今田

新年あけましておめでとうございます



職員紹介

今田デイサービスセンター

グループホーム今田

※ 撮影の為、マスクは外しています



自宅でできる簡単トレーニング



伊藤 理恵
理学療法士

習慣化に最適

つま先立ち運動

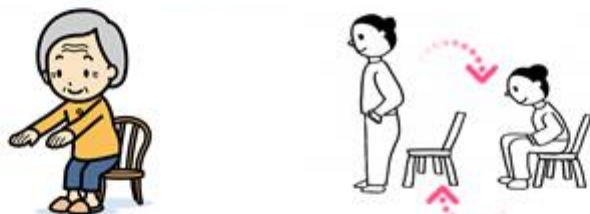
※今田デイサービスでは専門の理学療法士がリハビリを行います

! こういった意味がある

① 歩き方が早くなる



② 立ち座りが安定する



! 習慣化のコツ

生活の中に取り込むので、忘れず毎日できて習慣化しやすい

歯磨きの時に一緒にすると長く続けられますよ!

朝・昼・晩に歯磨きする方なら3セットできます!



! さあ～レッツトレーニング!!

① 立つ

壁に手をつき体を真っすぐにしてアゴを引く



初めは8回～10回を目安に行うといいですよ

② かかとをあげる

1.2.3でつま先立ちになり、1.2.3.4.5でゆっくりかかとを下ろす



ワシもやってみよう



発行元

介護の事で困ったらお気軽にご相談ください

地域密着型通所介護

見学・体験大歓迎

今田デイサービスセンター

場所：丹波篠山市今田町今田新田19-1 (今田支所前)

TEL 079-597-3221
FAX 079-590-3123



所長
高橋 祐樹

介護の魅力をお届けします

認知症対応型共同生活介護

グループホーム今田

場所：丹波篠山市今田町今田新田19-1 (今田支所前)

TEL 079-597-3505



所長
住友 愛

優しい笑顔で寄り添います