

# 天家デイサービス です

## 「気持ちイ〜」スリングの効果

毎回機能訓練で行う『スリング』殆ど全員が心地よく運動できているという声が聞かれます。今回は、スリング運動の効果を紹介します！

### その①:筋力の低下を予防する

紐の特性である振り子運動を利用し、足腰に不安がある方も、体が硬い方も過度な負担がかかりません。

### その②:からだのバランスを整える

全身の関節を動かすことができるため、偏りのない筋バランスと平衡感覚が促進されます。

### その③:姿勢を改善する

無理なく様々な角度の運動ができ、肩や股関節の動きがスムーズになることで姿勢が改善されます。

ADL(日常生活動作)の向上につながります！



運動は、楽しく・無理なく・心地よく

## ツボ “ラインナップ”

毎月1つ学習するツボ、皆さん自宅でのツボ押しが定着しているようです。

8月から10月のツボを復習してみましょう！



### 【涌泉】ゆうせん

『のぼせの特効穴』  
気が湧き出る、体を元気にするツボです



### 【劳宫】ろうきゅう (上の●)

『ストレスの特効穴』  
不安や悩みがある時に心を元気にするツボ

### 【鱼际】ぎよさい (下の●)

『風邪の特効穴』  
風邪からおこる動悸や胸の筋肉痛みを和らげるツボ

足裏は“ゴルフボール”を使うとイイヨ!

## 「癒し」担当職員です！

トイプードルの“ラッキー”“ラブ”“ハッピー”の3匹はアニマルセラピーの効果絶大です！

普段なかなか見ることのできない利用者の表情を、引き出してくれています。



特注！  
『立網』  
半天！

～介護に関するご相談は～

(541) 2528  
FAX: (541) 2532

担当: 熊坂

