

福祉用具ご利用者様・ご家族様

だんらん福祉用具貸与販売事業所

管理者 村松 明日美



あっという間に今年も残りわずかとなりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。
だんらんでは、クリスマスの飾りつけをして早くも心はウキウキ気分です。

外は寒くて外出の機会が減り、家に閉じこもる日々が続いてしまうこの季節ですが、そんな寒い日は手足の血液循環をよくして暖かく過ごすために、イスに座りながらできる簡単な体操をしてみたいはいかがでしょうか。

まずは、寒さに縮こまっている胸を広げて肩甲骨周りを動かします。肩から手指へと血液が流れ、肩こり改善も促します。

次は、足のかかとを床につけたまま、つま先を上へ引き上げます。2～3秒間静止した後、元に戻します。

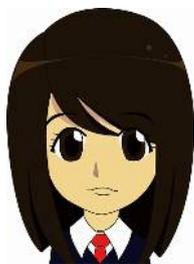
反対に、つま先を床につけたまま、ゆっくりかかとを上げていきます。2～3秒間静止した後、元に戻します。これはふくらはぎを鍛えてむくみ解消の効果があります。

ご高齢の方に限らず、ちょっとした段差や畳の縁などでつまづくという方は、つま先を引き上げる運動を試してみてください。



土日・祝日も営業しておりますので、お使いの福祉用具で何か不都合なことがありましたら、当事業所までご連絡ください。

空気の乾燥した季節になりました。風邪など引かないよう健康に気を付けてお過ごしください。



村松



村松



佐野

〒942-0171

新潟県上越市頸城区北方 125-8

だんらん福祉用具貸与販売事業所

☎ 025-530-3657

- ・福祉用具レンタル
- ・福祉用具販売
- ・紙おむつ販売
- ・福祉用具中古品買い取り・販売

