

# 多久市在宅介護支援センター 天寿荘だより



令和7年 3月号 No.409

三寒四温の言葉どおり寒さと温かさが入り混じる毎日で、冬ごもりしていた虫たちも目を覚まし、見え隠れする春の兆しに心が躍る今日の頃、皆様お変わりありませんか。

今回は、春に向けて気軽にできる体操を紹介させていただきます。



(2月の活動件数 1180件)

## ●申請手続き代行

・配食サービス・見守り事業	2件
・生活管理指導員派遣	0件
・生活管理短期宿泊	0件
・緊急通報システム	0件
・紙おむつ支給申請	0件

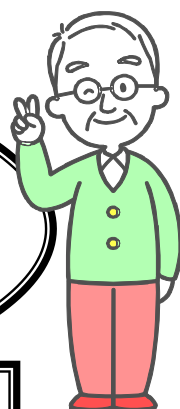
## ●訪問・相談業務

・高齢者実態把握	12件
・医療・介護に関すること	103件
・その他	1件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、  
いつでもご相談ください。

天寿荘  
天寿荘在宅介護支援センター  
坂井賢一 江口千昭 松岡小織

電話74-3100  
直通74-4818  
鷲崎秀子





# 天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

## は つ ら つ



令和7年 3月号 No.216

積極的な健康づくり行動として運動を定期的 to 実施することで生活動作能力障害の発生を予防するためにも手軽にできるチェアエクササイズをご案内します。



### 【運動の効果】

内腿にある「内転筋」の柔軟性を高めることで「足のむくみの改善」や「歩幅を広げる」効果が期待できます。



### 【体操の効果】

脇の下から脇腹の筋肉の柔軟性を高め、「深い呼吸」をしやすくする効果が期待できます。



### 【運動の効果】

腸腰筋の柔軟性を高めることで「姿勢の改善」や「歩きやすさ」に効果が期待できます。



### 【体操の効果】

前脛骨筋の柔軟性を高め、「つまづきの防止」や「歩きやすさ」を促す効果が期待できます。



### 【体操の効果】

手足をテンポよく動かすことで全身運動として筋肉のクールダウンとして効果が期待できます。

デイサービス向け科学的介護ソフト