



こんにちは！

天家接骨院 併設

天家通信 No.1
春号

天家デイサービス

です

3月の「ツボ」



【足の三里】

足の冷えむくみを解消し下肢全体の疲れをとり元気にするツボです。また胃腸を整える効果もあります。

膝の下の外側のくぼみから指4本分下



毎月、テーマを決定し、【自分でできるツボ運動】を実施しています。手軽に、いつでもできて体が楽になる。接骨院ならではの活動です！

【足の三里】運動

1. 指の腹で5秒押す
2. 時計まわりにグリグリ
3. ツボを押しながら足を前にだす



＜ツボ講座の様子＞

ご家族の皆様へ

いつもご利用くださりありがとうございます。ございます。

天家デイサービスでは【寝たきりに しない させない つくらない！】をスローガンに毎日約2時間の機能訓練を行っております。

今後も季節ごとにデイサービスの様子をお知らせしたいと思います

ご家族の皆様も是非ご見学にいらっしやいませんか？



【天家デイ】の活動



関節リラゲ-ツボマッサージ

運動後の筋肉は、きちんとマッサージしてメンテナンスを行います



老舗旅館からの昼食

カロリー計算されたメニューは糖尿病の方にも安心です(デザート付！)



福島初！リウマチ運動

紐を利用し、体に過度な負担をかけずに行えます



多彩な運動メニュー！



関節可動域訓練

一人一人の症状に合わせた訓練を行います。手・肘・肩膝等…体全体実施です



～介護に関するご相談は～



(541) 2528

担当：熊坂

FAX: (541) 2532

