

こんにちは！ **天家接骨院 併設**

天家通信 No.2

夏号

# 天家デイサービス

です

## 継続実施！【ツボ体操】

毎月行っている【ツボ体操】！  
院長より講習会⇒ツボ位置の確認⇒集団運動  
時の体操や自己マッサージ と楽しみながら  
機能訓練に取り入れています。

毎回、“お風呂でやってるのよ”  
“テレビを見ながらしてるわ”  
と自宅でも、生活の一部になっ  
てきている声が聞かれます。

天家デイサービス独自の取り組みです！



ツボはやさしく押してね！



## 昼食膳は【旅館栄楽】！

ご好評いただいている昼食は、飯坂の老舗『栄楽』にて調理されます。

低カロリーで糖尿の方にも安心です。  
副食は5品（季節の食材を柔らかく）鮮度や彩り、  
薄味でも満足できる工夫等考慮され、適温にて提供  
されます。

昼食時には“これは家でも作ってみたい” “この  
隠し味は〇〇かしら”と、会話もはずみ、いつも  
器は空っぽ！皆さん完食となっています。



い  
ご  
つ  
夫  
妻  
明  
で  
る  
す  
い  
！

## 元気になる『ツボ』

### 【足の三里】

- ・足のむくみ
- ・下肢全体の疲れ
- ・胃腸を整える



### 【手の三里】

- ・手の冷えむくみ
- ・上肢全体の疲れ
- ・肩こり



### 【血海】

- ・体全体の血行
- ・婦人系 腎系
- ・膝の内側の痛み



### 【合谷】

- ・目 鼻 歯
- ・のどの痛み
- ・口内炎の症状
- ・顔に関する疾患

