



天家デイサービス です

“気持ちイイ” マッサージの秘密

毎回、1人約30分の時間をかけて
マッサージと関節可動域訓練を行っています。
その効果は下記のとおりです！

- ①運動で使った筋肉をやわらげます。
- ②血液の流れを良くし、心も体もリラックス！
- ③体の動きを良くします。

皆さんの至福の時間『マッサージ』
今回は、マッサージの効果をご紹介します。



☞ コミュニケーション
をとりながら、体の
状態を確認します。

『関節可動域訓練』とは

体の緊張をほぐし痛みを
和らげリラックスさせ、
マッサージより少し力
を加えます。寝ながら
ゆっくり声をかけながら
一緒に運動をします。



『関節の可動域訓練』



マッサージの前には
“ホットマグナー”を使って
約20分間、電気をかけて
自然機能訓練をしてるんだヨ！



冬のおすすめ“ツボ”

デイサービスで行うツボ体操の紹介です。
ツボの名前を言いながら押さえましょう！

かさかさ肌のツボ



合谷(ごうこく)



足の三里



大椎(だいつい)

*大椎は、首を曲げた
とき一番でている骨
の下です。
上下・左右にさすっ
てください。

運動に発声をプラス



1月から発声を取り入れた運動を行って
います。腹式呼吸の成果か毎日大きな声
(笑い声が多いかも・・・)が響いています。



嚥下(飲み込み)効果の発声
や意識して大きく口のまわ
りの筋肉を動かすことで、
皆さん、美顔をキープ!
しています。

3人は
何て言っ
てるのかな？



正解は・・・

- ①“て”
- ②“ん”
- ③“や”



～介護に関するご相談は～

(541) 2528

FAX: (541) 2532

担当: 熊坂

