



こんにちは！ 天家接骨院 併設

天家通信 No.7

新春号

# 天家デイサービス

です



## 転ばない歩き方！！～転倒予防～

転ばない！骨折しない！は天家デイサービスのスローガンです。いつまでも自分の足で歩けるよう、正しい歩き方を再確認してみましょう。

自分の歩き方をチェックしてみるの！



や も  
自分に合った物を！！



□目線が下を向いていませんか？

⇒目線を歩く方向に向けると、頭が左右にぶれなくなり疲れにくくなります！

□背筋は伸びていますか？

⇒肩の力が入らない程度に背筋を伸ばすと、腕が振りやすくなります！

□歩幅が狭くなっていませんか？

⇒軸足の膝をしっかり伸ばすと、腰の位置が高くなり歩幅が広がります！

□つま先から歩く“ちょこちょこ歩き”になってませんか？

⇒足はかかとから地面につくと転倒しにくくなります！



こんな方は注意！！

★肥満傾向の方   ★骨粗しょう症の方  
★動脈硬化傾向の方

## いつでも手軽に“手”のツボマッサージ

こたつでも、お風呂でも、布団の中でも…  
ちょっとした時間を活用してみましょう！



【少府】しょうふ

不整脈・動悸  
胸の痛みなどの  
『心臓疾患』等  
の予防のツボ

【魚際】ぎよさい

『風邪の特効穴』  
風邪からおこる動悸  
や胸の筋肉痛みを和らげるツボ

【労宮】ろうきゅう

『ストレスの特効穴』  
不安や悩みがある時に  
心を元気にするツボ



## よろしくお願ひします！！

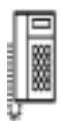
熊坂 明子 AKIKO-K



若さと明る  
さで頑張り  
ます！  
皆さん気  
軽に声を  
かけて下さ

現在は接骨院を主に担当しています。  
実は…デイサービスの経験豊富ですヨ！

～介護に関するご相談は～



(541) 2528

FAX: (541) 2532

担当：熊坂

