

今年も梅雨の時期がやってきましたね！雨の日は外出する機会が減りますが、テレビを見ているときなど、簡単に出来る指回し体操をお試してください！！

生活環境改善サービス レイス治療院

今月の施術日誌

K様、90代女性。Xmasがお誕生日で、Xmasにピッタリな美白の持ち主です！腰部圧迫骨折で入院されてからは歩行困難となり、ご家族様の介護が必要となりました。しかし、ご家族様が遠方にお住まいというご事情でも、ご自宅での生活がしたいという強いお気持ちがあり、レイス治療院に連絡をいただきました。

施術開始当初は腰の痛み、全身の筋力低下を起こしておりましたが、血行促進と関節可動域の改善を目的とし、体幹から下肢にかけてのマッサージを施しました。



施術を開始してから三ヶ月ほどしか経過しておりませんが、ご自宅では杖がなくても歩けるようになりました！また、天気の良い日にはヘルパーさんと散歩に出かけられております。

K様は非常に前向きで、マッサージがない日には、大庭マッサージ師がお教えした自動運動も欠かさずに行っていていただいております。訪問するたびに笑顔で迎えていただきます！「大庭先生との相性もばっちりです、毎回楽しみです！」とお喜びいただいております。



指回し体操



まずはボールを包み込むように、すべての指先を合わせます。その後、他の指が離れないようにゆっくりと親指から順番に、出来る限り指と指が当たらないように回します。毎日やっていただくことで、徐々に早く、指と指が当たらずに回せるようになります。



- 期待できる効果
- ・体の柔軟性が増す
 - ・肩凝りや腰がはっているときの解消
 - ・血流の向上とともに、視力の改善にも効果があるとされています
 - ・集中力が増すことで、記憶力アップや情緒が安定する
 - ・全身の皮膚の温度の変動
 - ・手指の皮膚血流の変動

など・・・

まずはゆっくりと始めてみてくださいね！！



住所：福山市瀬戸町長和1536-4

TEL：084-952-0831 / FAX：084-982-5234

レイス治療院

営業時間 09:00～18:00 定休日：日・祝日

ホームページ <http://leisfukuyama.web.fc2.com/>