



GENKI NEWS



健康と元気を維持するため 運動の大切さを伝える機能訓練

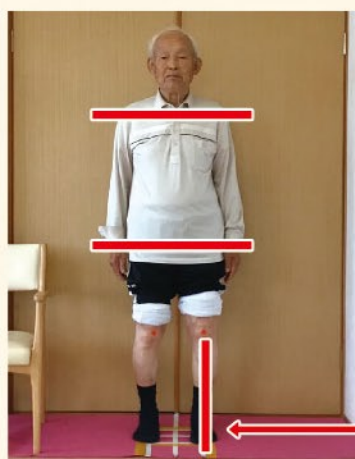
タシマデイサービスでは初回利用者の方に体力測定と姿勢評価を実施しています。その結果から、課題を抽出し利用者様の目標や生活に寄り添った機能訓練を行ってまいります。

身体的な機能が維持できるための訓練（個別機能訓練Ⅰ）

活動や参加、役割が持て生活に楽しみが持てる（個別機能訓練Ⅱ）
を行っています。



ポイントは 4つの姿勢撮影



正面姿勢

左右の肩の
高さが同じ

左右の親指付け根の
位置が同じ高さ

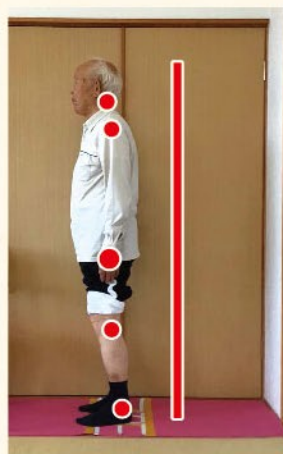
足の第2趾の線上
に膝の中心にある



スクワット姿勢

股関節が柔軟

足底がしっかり
床に着いている



横の姿勢



手の挙上

姿勢評価の撮影日は大切な記念日になります
ご本人とスタッフが一緒に写真を見て今後生活課題や目標を見つけ出していきます

2018年姿勢評価 6月14日撮影

骨盤の柔軟性を出すため竹の棒を使い前屈する
動作訓練を実施しました。
(5秒で前屈、5秒で引き肩甲骨を寄せる)



股関節の柔軟性ができれば
もっと安全に座れると評価

後方重心が改善できれば
ゆっくり安全に座れると評価



1年後の姿勢評価 2019年6月14日撮影

椅子からの立ち上がりや座る動作が
安心して出来るようになった。

手で支える安定性

前屈してもしっかり
足底が床面に着いている。



股関節の柔軟性があり
前屈して座れるようになり
安定感が出てきた。

★ 背筋 シャキッと
のびのび 利用者様 紹介 ★



10か月後



初回利用日2019年7月1日

2020年5月21日

生きがい キラキラ
ステップ踏み スイス



利用日の機能訓練

ご自宅での歩行訓練も毎日行われます



平素よりタシマグループをご愛顧賜り誠にありがとうございます。

「ホブレフィットネス」と「タシマデイサービス」は緊急事態宣言の解除ならびに広島県の休業要請解除の報を受けて、それぞれ営業再開できることが決定しましたのでご報告を申し上げます。

当施設をご利用の会員様、ご利用者様におかれましては長期間にわたり施設やサービスのご提供をすることができず、大変ご迷惑をおかけいたしました。

私たちは休業中に「アフターコロナに向けた新しいジム（デイサービス）のかたち」を模索し、コロナ感染防止対策と、新しいプログラム開発に力を注ぎ、再開準備を進めてまいりました。

激しい運動で発生するウイルスの飛散が感染リスクを高めるとして、フィットネス業界には厳しい目が注がれていますが、こんなときこそ、私たちの提供するサービスが社会のお役に立てるのではないかと考えています。

なぜならば、社会はいま、自粛による身体の不調（フレイル）と心のストレスを抱える人が増えているからです。加えて「コロナにかからないように気をつけること」は当然ですが、「感染しても症状が軽くて済むよう体力や免疫力を高めておくこと」も重要で、適度な運動が免疫力を高めるために有効であることはご承知のことだと思います。

従来のスポーツクラブでは「息を上げる」トレーニングが一般的ですが、私たちは「息を整える」メニューに特化したサービスをご提供いたします。そうすれば感染リスクを抑えて免疫力の向上、身体の不調と心のストレスを解決することが可能になるからです。

私たちは再開後も会員様、ご利用者様の健康と安全を最優先に考え、当面の間、広島県地域政策局スポーツ推進課および一般社団法人日本フィットネス産業協会が定めるルールに従ってご安心いただけるサービスを提供してまいります。

お目通しいただき、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/391880.pdf>

会員様、ご利用者様にお目にかかれる日をスタッフ一同心より楽しみにしております。



なお、田島接骨院に関しては、三密を避けて、十分な換気と消毒徹底の対策を講じて、診療を続けております。（詳しくは田島接骨院HPをご覧ください）

新型コロナウイルス感染の一日も早い収束と、関わる全ての皆様の命と安全が守られますように。世界に平穏な日常が訪れ、人々が安心して笑顔で暮らせますように。

みなさんの声集めました。

コロナ感染予防による休業期間中、外出自粛による、フレイル予防のため電話サービスによる、健康確認、生活の状況、運動指導等を行いました。

自分でもタシマの運動を毎日しています。

電話で言いたいことを話をして、ストレス解消できるのは嬉しい。

Y様



今日も電話が来るのを楽しみに待ってたよ！

N様

見られているような感じがするよ、まじめに動いたよ。早くデイサービスに行きたいよね。声を聴けて良かった。また、お願いします。

I様

こんな時にでも、話が出来てうれしい。早く行ってふくらはぎケアをして欲しい。しなくなつて、良さが段と分かる。

M様

日ごろ話せない事も、ゆっくり話せてよかった。

K様

もしもし
お元気ですか？

一緒に
運動しましょう



一人で運動をしていても動けていないから、声を掛けてもらって一緒にすると、しっかり動けたよ。ありがとうございます。

K様

全く外に出てないよ。家でじっとしてる。コロナが怖いけんね。子供たちも、遠くで帰って来れんし。足が弱った気がする。

M様



最新 コロナ感染予防対策について

①テーブルの中央に衝立の設置

- 透明なアクリル板を衝立にしテーブル中央に設置する事で、飛沫などが向いのご利用者様に直接かかる事を防ぎます。

②テーブル・ベッド等の配置の変更

- 各座席間隔を広げ密接しないように致します。
- ふくらはぎ時のベッドの間隔を広げ密接しないように致します。

③送迎車での車内の3密回避

- 満席は無くし、密集、密接しないようにします。
- 窓を開け換気を行い、密閉しないようにします。
- 乗降の前には手指消毒を行います。
- 送迎車の車内の消毒を使用後に行います。

④自宅での検温

- 利用日は必ず自宅での検温をお願い致します。利用前にスタッフが体調確認の電話を致します。
(AMご利用者様8時から8時半頃、AMのご利用者様10時半から11時頃の電話予定)

⑤利用時のマスクの着用

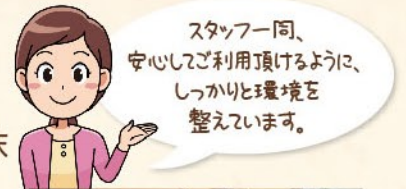
- 紙マスク、市などから配布されている布マスクなど使用しご利用をお願いします。

⑥県外及びコロナウイルス新規感染者増加地域へ行かれた方の利用自粛

- ご利用者様、ご家族様が、県外及び新規感染者増加地域へ行かれた方は、2週間のご利用をお控えいただきます。

※上記以外にも以前同様、定期的な消毒、換気など感染予防を行ってまいります。

※感染予防の環境整備より、機能訓練の方法が一部変更して対応させて頂きます。



田島接骨院

スポーツ診療・交通事故・各種保険取扱い

カラダのゆがみ専門外来（完全予約制）

☎722-0037 尾道市西御所町 6-13

TEL(0848)25-5397 FAX(0848)25-5398

URL : <http://www.tashima.jp/>



**元気な
カラダづくり体操
無料体験実施中!!**

詳しくはデイサービスセンターに
お問い合わせください。
TEL : 25-2002

デイサービス ホグレルフィットネス尾道店

ホグレルフィットネス東尾道店