

暑さもあともう少しですね！

デイ通信 R7.9月号

R&B / R&Bぷらす / BeHappy

R&B 介護職員 尾藤 祐美江

今月の自宅でできる健康体操

デイサービスR&Bに看護師として入職いたしました、尾藤祐美江と申します。

新潟出身で、地元の大学を卒業した後、県内の病院で勤務しておりました。結婚を機に退職し、八尾へと移り住みました。子育てのため約5年間、職を離れていましたが、その後は東大阪の病院で勤めた後、現在に至ります。

ご利用者様一人ひとりの体調に気を配り、安心して施設をご利用いただけるよう努め、健康維持のお手伝いができればと考えております。

猫と美味しいものが大好きで、皆様のお話を伺うことも楽しみにしております。些細なことでも、どうぞお気軽にお声かけください。

これからもどうぞよろしく願いいたします。



お尻あげ

効果・効能

ヒップアップ、骨盤の安定、姿勢改善
腰痛予防・改善、お腹の引き締め

1. 仰向けに寝て、膝を立てて足は腰幅に開き、足裏を床につける(手は体の横に置く)
2. 肩から膝までが一直線になるように、お尻を持ち上げる
3. お尻にしっかりと力が入っているのを感じながら10秒キープ
4. ゆっくり下ろすを繰り返す (5回×2セット)

R&B (1日型)

〒581-0031 八尾市志紀町1-151-1 1F

TEL:072-968-7739 FAX:072-968-7739

R&Bぷらす (半日型)

〒581-0095 八尾市田井中4-31 1F

TEL:072-940-6640 FAX:072-940-6641

Be Happy (支援60分型)

〒582-0031 八尾市志紀町1-142 ハイグレード志紀101

TEL:072-920-7420 FAX:072-920-7421