アイーフィット淀川

るんるん通信
（身体機能向上・維持計画）

vol.121

令和5年6月 発行

いつもアイフィット淀川を
ご利用頂きありがとうございます!!
今年は例年より早い梅雨入りとなりました。
皆さん体調いかがですか？
アイフィットでは【皆勤キャンペーン】を実施中!!
みんなでジメジメの梅雨・初夏を乗り切りましょ～!!
今回は【手作りコースター作り】の様子と
【足裏の冷え取り法】をお伝えします✨

足裏にあるツボ【湧泉(ゆうせん)】を使った【湧泉摩擦法】

冷えは万病のもと!!

東洋医学では足などの末しょう神経・循環が
全身症状に影響していると言われます。
今回はこの時期特有の足の冷え・浮腫み取りの方法をご紹介!!

①片方の足の指先をつかむ
②土踏まずから【湧泉】まで
30回程手のひらで擦り温める
③足の甲を掴み、親指で【湧泉】を押しながら
反対の手で指先を曲げ伸ばしする

お風呂上りや寝る前など
リラックス時におススメです✨

アイーフィット淀川

るんるん通信

（身体機能向上・維持計画）

vol.122

令和5 年7月 発行

いつもアイフィット淀川をご利用頂き誠有難うございます☆
夏空が眩しく感じられる季節となりましたね。
先月はイベントレクリエーションゲームを開催し、
スーパーボール掴みは10名ずつで30秒間ずつ行い
一番沢山入れた曜日は、なんと275個入れました!!
少しですが、その様子をご紹介したいと思います♪

ご家庭でお困りの事や、運動の事でご不明な点がありましたらスタッフへお気軽にご相談ください。

有限会社はなまる　アイフィット淀川デイサービス　管理者　野中　裕介
〒532-0023　大阪市淀川区十三東1-17-6-1F　TEL・FAX:06-6829-7575