



座位での姿勢を気にされた事がありますか??成人の1日の覚醒時間における座位行動は、55~60%となり、日常生活の約 2/3 は座って生活しています。また、日本人の座位行動時間(平日)は1日あたり420分で、世界の中で最も長いと報告されています。このことからわかるように座位姿勢でいる時間が長く、その為に座位での姿勢が重要となります。不良姿勢が続くと円背や腰痛、肩こり、歩行機能の低下等様々な症状を引き起こします。なでしこでは良い姿勢を意識して頂く為の取り組みも行っています。

骨盤美人

創作



今回の創作は『柿の木』と『銀杏の木』作りでした。ご利用者、スタッフ力を合わせて完成させました!!なでしこにも秋の雰囲気を感じられるようになりました。

研修風景

スタッフ自身の技術力向上の為に研修会も不定期開催しています。



田中のちよっと言わせ? のコーナー

◎寿命と健康寿命

最近よく言われるようになってるのが、『健康寿命』です。では、『健康寿命』とは?

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。つまり健康な体の状態を維持し、自宅や社会で自分らしい生活を営む事のできる期間をさします。平均寿命と健康寿命との差は、2013年において、この差は男性9.02年、女性12.40年でした。この差をいかに小さくしていくか、これから一人一人が考えていかないといけない課題なのかもしれません。



●見学や体験は随時行っておりますので、どうぞお気軽にご連絡下さい。また、ご利用日の空き状況については下記をご参照ください。

空き状況 ○…空き有 △…ご相談ください

	月	火	水	木	金	土
デイ	△	△	△	△	△	△
入浴	△	△	△	△	△	△

松阪営業所 〒515-0075 三重県松阪市新町810-1 FAX 0598-25-0016

● デイセンター リハビリプラザなでしこ
● まつさか整骨・鍼灸

TEL 0598-68-3743 山本
TEL 0598-25-0015 角谷

相談窓口：山本

