

ふれあ姫島News

2026

3

美容とリハビリ特化の3時間制のデイサービスです。無料体験、随時実施中!



手を温めることで、体操の効果もアップ✨

寒さの厳しいこの時期、ふれあ姫島ではアロマハンドバスを行いました。お好きな香りを選び、温かいお湯に手を浸していただく冬ならではの人気の美容レクです。

「手がぬくもって気持ちいい〜!」「手がやわらかくなった気がする!」「いい匂いやわ〜」など、たくさんの喜びの声が聞かれました。「ずっとつけていたいねえ」と話されながら、ゆったりとした時間を楽しまれる方もいらっしゃいました。

手を温めたあとは、理学療法士と一緒に手指の体操にも取り組んでいただいています。「温めたあとやと手が動かしやすいね」と好評で、体操にも気持ちよく参加されています。「手だけじゃなくて全身リラックスできるね」と話される方もおられました。

手を温めてから体を動かすことで、無理なく体操に取り組める方も多く見られます。

これからもふれあ姫島では、美容と機能訓練を組み合わせた取り組みを大切にしていきます。



手浴は洗面器とお湯があれば手軽に取り入れられます。

温めたあとは乾燥しやすいため、ハンドクリームなどで保湿してあげましょう✨



マシン運動中に談笑をする様子



理学療法士と手指の体操を行う様子



マイク後に“綺麗ね”と盛り上がる様子

機能評価も良くなり、生活の変化も起きています✨

3ヵ月に1度の機能評価では、運動機能の向上だけでなく、日常生活の変化も見えてきています。

「前はトイレに間に合わないことがあったけれど、最近には間に合うことが増えてきたよ」と話される方や、下肢筋力の向上が見られ「ここで運動してるしね。家でも毎日買い物に行ってるのよ」と評価の数値の変化を喜ばれる方もいらっしゃいました。

また、筋力や立位の安定性が向上したことで、それまで週2回利用していた宅配弁当をやめ、ご自身で毎日料理ができるようになった方もおられます。

「階段がスムーズになって、前は途中で休んでいたのが一気に上られるようになった」「杖を使わなくても歩けるようになった」など、ご自身でも体力の向上を実感されている声も多く聞かれます。

車椅子をご利用の方も、歩行練習や移乗動作に積極的に取り組まれ、動きがスムーズになってきています。

運動機能の向上が、日々の生活の自信につながっています。

ふれあ姫島では、機能評価を通して小さな変化を見逃さず、在宅生活の継続につなげていきます。



ひな人形を
作りました

機能訓練・美容特化型デイサロン

ふれあ姫島

所在地：〒555-0033 大阪府大阪市西淀川区姫島

3丁目13-43 グレイスケヤムラ 1階

電話番号：06-6195-3346

営業時間：8:30 - 17:30 ※土・日・お盆期間・年末年始はお休み

Follow Me

最新情報は
インスタをチェック♪

