



＝ レッグエクステンション ＝
狭くなりがちな膝関節の可動域を鍛え歩幅を広げ、膝を安定させ、階段の上り下りをスムーズにします。

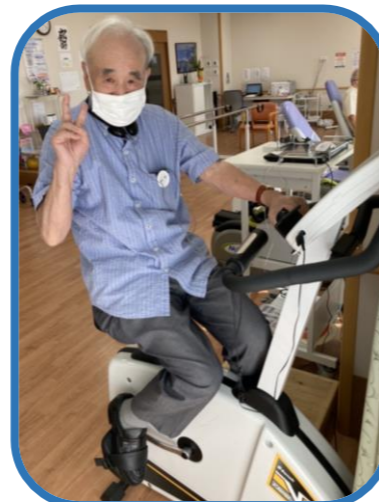


★ 機能訓練室 ★



＝ アクアタイザー QZ-260 ＝
柔軟性改善のための手技を再現したメディカルモード。特定の部位を刺激するようにノズルが動く新発想の治療モードです。柔軟性の向上に繋がる部位を順番に刺激。

＝ コードレスバイク V77i ＝
低負荷トレーニングを実現。体力測定機能を有した V77i は測定結果をもとに体力レベルや運動目的に応じた負荷でのトレーニングが容易に行えます。



＝ 肌の乾燥。対策を知ってスキンケア！ ＝

高齢者の皮膚が乾燥しやすい大きな原因は、加齢によって汗や皮脂の分泌が減る事にあります。肌表面から分泌される汗や皮脂は、紫外線などの外部刺激から肌を保護し水分の蒸発を抑えるといったバリア機能の役割もしています。汗や水分の分泌が減るとそのバリア機能も低下してしまいます。



入浴方法や体を洗う際に気を付けること

あまり熱いお風呂や長い入浴は、乾燥の元なので避けるようにしましょう。体を洗う際も石鹸やボディソープで何度も洗ったり、タオルでゴシゴシこすったりするのは、必要な皮脂まで落とし角質層を傷つけてしまいます。体を洗う際には良く泡立てた石鹸とぬるま湯で優しく洗い、水気を拭き取る際もゴシゴシこすらずタオルで優しく押さえます。



保湿はこまめにたっぷり



入浴後は時間が経つと肌がどんどん乾燥してしまうので、できるだけすぐに保湿をしましょう。クリームなら人差し指第1関節分、ローションなら1円玉くらいの量を1点として、顔や首は2.5点、腕は3点、足は6点、背中やお腹は7点ほどに分けて塗り広げるのが目安です。そして、こまめな水分補給で体の中からもスキンケアを心がけましょう！！

～ ある日のデイ ～



わが町 ! わが家 溢れる笑顔。

ラガールはみな様の想いを支えます

早いもので今年もあとわずかとなりました。皆様には大変お世話になり、感謝の気持ちでいっぱいです。来年もどうぞよろしくお願い致します。 松井

＝ 職員ごあいさつ ＝

11月1日に入職致しました枝松智美(えだまつともみ)です。ラガールに来るまでは高槻のデイサービスに勤めていました。これまでの経験を生かして、皆様に笑顔で楽しく安全に過ごしていただけるよう頑張ってお参ります。どうぞよろしくお願い致します。

枝松 智美

「基本理念」 安心 安全 信頼できる施設

- 「基本方針」
- ★ 安心できる施設 ～ 高度な技術、専門の知識を獲得する。
 - ★ 信頼できる施設 ～ 人を敬い、人に優しいプロになる。
 - ★ 地域に貢献できる施設 ～ 地域の人々に貢献できる施設となる。