

てとて通信

12月号

いつまでも健康で自分らしい生活続けるためにあなたをサポートします。

【サークル活動の紹介！お買物・脳トレ体操】



バスでお買物

バスに乗るの久しぶりだわ！

あら素敵！こっちも素敵～！

えっ、これも100円？！



るんるんバスに乗って100円ショップに行きました

みぎ！ひだり！...
1、2...



脳トレ・ストレッチ体操

左はグー、右はパー



4Fで脳トレ・ストレッチ体操を行っています

特集 ロコモ

No.3

自分の移動機能を確認するためのロコモ度テストを実践してみましょう

ロコモ度テストは①立ち上がりテスト ②ステップテスト ③ロコモ25
の3つのテストから成っています。

1.立ち上がりテスト

両脚か片脚で行います。年齢に関わらず移動機能の確認ができます。



※両脚で立てない場合は「ロコモ2」移動機能の低下が進行しています。
自立した生活が出来なくなる可能性があります。若いうちから予防運動をし、
ロコモを予防しましょう。転倒に注意し無理せず行いましょう。

冬期間の短期入居(1週間～4か月以内)ただ今受付中

入居者・短期入居者、どちらも大募集！！

施設見学は随時行っております。入居に関するご相談も承っております。

どうぞ、お気軽にご連絡ください。

てとて中町 サービス付き高齢者向け住宅

〒998-0044 山形県酒田市中町1-10-16

tel.0234-22-3055 fax.0234-22-3053

Eメール sakoju@tetote-n.jp



モデルルーム

