

令和7年12月号

# あるふあ通信

## 大掃除も安全に！ 身体にやさしい動き方

腰痛・膝痛・転倒を防ぐコツ、理学療法士が伝授します！

初冬の候、貴社ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。  
年末の大掃除は、普段使わない筋肉を使うため、思わぬケガや痛みにつながることがあります。

安全に、そして効率よく掃除を進めるためのポイントを紹介します。

### 「身体にやさしい動き方」

しゃがむより“膝立ち”が安全！

高い場所は“踏み台+両手”で安全に

重い物は“分けて持つ”&“近づけて持つ”

### 「無理せず、ご家族などと協力を」

一人で頑張りすぎないことが安全の第一歩

高い場所・重い物を中心に家族と分担する

今年も一年、温かいご支援を賜り、心より感謝申し上げます。  
皆さまのご厚情に支えられ、私たちも充実した一年を過ごすことができました。

年末の慌ただしい時期ではございますが、どうぞお身体に気をつけて、良いお年をお迎えください。

来年も、皆さまにとって素晴らしい一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

よいお年をお迎えください😊



# 訪問看護リハビリステーション

# あるふあ

12月1日現在の空き情報		月	火	水	木	金
看護師	午前	×	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
リハビリ	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○

○:空きあります

○:時間により空きあります

△:ご相談下さい

×:現在、空きありませんご相談下さい



あるふあスタッフはピンクのあるふあシャツを着て、ご利用者様のお宅を訪問しております。

新規ご相談等ございましたらお電話ください！

訪問看護リハビリステーション あるふあ相模大野

〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京1-4-5ピアレジ文京1-B

TEL 042-701-3775 FAX 042-701-3776